کارگاه زندگی

علل ترس کودکان از مهدکودک

مهدکودک اولین محیط اجتماعی نسبتا بزرگ و جدا از خانواده و نزدیکان است که کودک در آن قدم می‌گذارد. ورود به هر محیط جدیدی برای هر فردی در هر سنی با اضطراب و استرس همراه است، اما با این تفاوت که کودک این اضطراب را نمی‌شناسد و توانایی کنترل و مدیریت فشار روحی، هیجان و احساسات خود در مواجهه با این تغییر را ندارد. یکی از موضوعات تکراری‌ای که برخی والدین با آن مواجه هستند، مشکل بچه‌ها برای رفتن به مهدکودک است. یکی از دلایل این مسأله، ترس و اضطراب کودک برای جدایی از خانواده و مواجهه با افراد و شرایط ناشناخته است. برخی کودکان نگران بزرگ‌شدن هستند و نمی‌دانند چه چیزهایی در انتظار آنهاست. کودک تصور می‌کند با رفتن به مهد از فضای امن خانه و خانواده دور می‌شود. کودکانی که به‌شدت به مادرشان وابسته هستند، اگرچه در محیط خانه باقدرت، شجاع و فعالند، اما در محیط بیرون از خانه و به‌ویژه در مهدکودک به فردی ترسو، غیرفعال و وابسته به والدین تبدیل می‌شوند. بهتر است زمانی که قصد داریم کودک را به محیط جدیدی ببریم، ابتدا آنجا را به زبان ساده و مناسب سن او توضیح دهیم تا ذهنش را برای تغییر آماده کنیم. از طرفی اگر قبل از سپردن دائمی کودک به مهدکودک، سری به آنجا بزنید و فضای داخل را به او نشان دهید، کودک از حضور در یک محیط جدید جا نمی‌خورد.

ایستگاه

زنان کمال‌گرای خودانتقاد!

قرارگرفتن در معرض پیام‌های رسانه‌ای می‌تواند تصاویر غیرواقعی از الگوهای سلامت افراد را ارائه دهد. بااین‌حال یکی از ویژگی‌هایی که ممکن است زنان را در برابر رسانه‌های جمعی آسیب‌پذیر کند، کمال‌گرایی خودانتقادی است. افراد دارای این نوع از کمال‌گرایی، هیچ‌وقت از خود و تلاشی که برای رسیدن به هدف‌شان دارند راضی نیستند. این افراد استانداردهای سختی را برای خود تعیین کرده‌اند که دستیابی به اهداف را دشوار می‌کند. در نتیجه به‌دلیل عدم دستیابی به اهداف، دائم به سرزنش خود می‌پردازند. بنابراین، به نظر می‌رسد افرادی که دارای کمال‌گرایی خودانتقادی بیشتری هستند، به‌ویژه در برابر مقایسه‌های اجتماعی منفی، آسیب‌پذیرترند. این آسیب‌پذیری به این دلیل است که آنها ارزش خود را از دیده‌شدن به‌عنوان فردی بی‌نقص و بدون عیب توسط دیگران می‌گیرند. در این بین نمی‌توان نقش سواد رسانه‌ای را نادیده گرفت، چراکه سواد رسانه‌ای به شما کمک می‌کند تا یک سپر دفاعی در مقابل میلیون‌ها پیامی که از کانال‌های مختلف به شما می‌رسد، داشته باشید تا آسیب نبینید و درعین‌حال از مواهب آن هم بهره‌مند شوید. این‌که بگوییم برای این‌که کسی آسیب نبیند در این شبکه‌ها و سایر رسانه‌ها نباشد، کار غیرممکنی است. مهم این است که شما در معرض این فضا باشید اما بدانید که چگونه از آن استفاده کنید. شاید زنان در این ماجرا بیشتر در معرض آسیب و خطر هستند، چراکه آنها یا خانه‌دارند یا در مشاغلی مشغولند که ممکن است وقت بیشتری برای دسترسی به این رسانه‌های جمعی برایشان ایجاد کند. راه‌حل این موضوع هم خداحافظی از شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های جمعی نیست، بلکه ارتقای سواد رسانه‌ای است. شاید بهتر باشد زمان‌های مشخص و محدودی را به این رسانه‌ها اختصاص دهیم.

فشار مجازی بر روان زنان

خودزشت‌انگاری، کمال‌گرایی‌های افراطی، افسردگی و انجام عمل‌های زیبایی برای شبیه‌شدن به سلبریتی‌ها از آثار سوء فضای مجازی بر سلامت روان زنان محسوب می‌شود

تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

رسانه‌های جمعی چند سالی است که برای برخی روز و شب نگذاشته‌اند. کسانی که با چشم‌پوشی از دنیای اطراف‌شان، با خیره‌شدن به صفحه‌نمایش تلفن‌همراه بی‌وقفه در رسانه‌های مختلف جمعی ازجمله شبکه‌های اجتماعی چرخ می‌زنند. رسانه‌هایی که با اسامی و عناوین مختلفی به‌سرعت در زندگی روزمره ما نفوذ کرده و نه‌تنها بر زندگی ما موثرند، بلکه بر سلامت روان ما نیز تاثیر می‌گذارند. در این بین زنان هم بیشتر از هر قشر دیگری آسیب‌پذیرترند. همان‌طور که ملیحه کیانفر، رئیس اداره سلامت میانسالان و مادران وزارت بهداشت می‌گوید: «تحقیقات مختلفی نشان داده است که انتقال اطلاعات از طریق رسانه‌های جمعی روی رفتار سلامت‌محور زنان به‌ویژه بانوانی که نقش مادری را باید در خانواده ایفا کنند، تاثیر بسزایی دارد.» مسأله‌ای که درک محتواهای رسانه‌ای را بیش از پیش مهم جلوه می‌دهد.

رسانه‌ها درحال‌حاضر یکی از مهم‌ترین منابع، در افزایش اطلاعات مخاطبان محسوب می‌شوند. این درحالی‌است که طی این سال‌ها، گسترش ضریب نفوذ اینترنت در کشور و عضویت در شبکه‌های اجتماعی مختلف را هم شاهد بودیم. فراگیر شدن حضور افراد در رسانه‌های جمعی از یک طرف و حضور زنان در این فضاها و تاثیر این شبکه‌ها بر زندگی آنان مخصوصا سلامت روان‌شان از سوی دیگر در این بخش اهمیت فراوانی پیدا می‌کند، چراکه بسیاری از پژوهشگران معتقدند رسانه‌ها و فضای مجازی مهم‌ترین عاملی هستند که بر رفتارهای سلامت زنان تاثیر می‌گذارند. اما نباید فرصت‌ها و تهدیدهای این رسانه‌ها را هم نادیده گرفت، از خودزشت‌انگاری‌های زنانه و کمال‌گرایی‌های افراطی گرفته تا افسردگی و انجام عمل‌های زیبایی برای شبیه‌شدن به سلبریتی‌ها! مواردی که اگر در پشت آن یک تجزیه‌وتحلیل قوی نباشد، ممکن است جامعه زنان را با چالش‌هایی جدی مواجه کند. حالا سؤال اینجاست که رسانه‌های جمعی چه تاثیری بر سلامت روان زنان دارند؟

نقش بی‌بدیل سواد رسانه‌ای

رسانه‌های جمعی ممکن است تجربه‌های منفی همچون حس نامناسب و بی‌کفایتی در مورد زندگی ظاهری زنان را افزایش دهد، حتی اگر افراد بدانند که تصویر پیش رویشان در رسانه‌های جمعی، دستکاری شده است. احساساتی که حس ناامنی و نارضایتی در مورد ظاهر یا جریان زندگی را برای زنان ایجاد می‌کند. مرتضی حیدری، مجری و کارشناس رسانه در گفت‌وگو با جام‌جم در این خصوص می‌گوید: «نقش سواد رسانه‌ای بسیار مهم و به مفهوم این است که در عصر انفجار ارتباطات و اطلاعات، افراد در معرض انواع و اقسام رسانه‌ها و پیام‌ها قرار می‌گیرند. یعنی شما در طول روز شبکه‌های اجتماعی متعددی را در دسترس دارید.» شاید در این بین آگاه‌سازی بانوان و ارتقای سواد رسانه‌ای آنان هم از اهمیت بسزایی برخوردار باشد، چراکه حیدری معتقد است همه این رسانه‌های جمعی، مدام در حال بمباران مخاطبان از اخبار، ویدئو، مطالب تبلیغی و محتواهای دیگر هستند و با وجود این‌که این محتواها جذابند اما به سبب پایین‌بودن سواد رسانه‌ای، افراد در برابر این بمباران رسانه‌ای، بی‌دفاع هستند.

نمی‌توان هر مطلب و پیامی را در شبکه‌های اجتماعی پذیرفت و مهم‌تر از آن این است که نباید هر چیزی را ارسال کرد. زمانی که چنین اتفاقی می‌افتد، شما در معرض آسیب قرار می‌گیرید و سلامت روان افراد، چه زن و چه مرد، در خطر خواهد بود

مانور معیارهای غیرواقعی زیبایی برای زنان

شاید معیارهای زیبایی‌شناختی هم یکی از همان عواملی باشد که اثرات آن از رسانه‌های جمعی، بیشتر دامن زنان را گرفته است. این معیارها، امروزه به‌شدت تحت تاثیر رسانه‌ها قرار دارند. تصاویر و ویدئوهای این فضاها که با استفاده از فیلترها تغییر کردند و چیزی که دنبال‌کنندگان می‌بینند فقط زیبایی‌های ظاهری است. استانداردهای سختگیرانه‌ای که زنان را در برابر آن آسیب‌پذیرتر می‌کند و وضعیتی را رقم می‌زند که آنها در مواجهه با زندگی‌های ویرایش‌شده و بی‌نقص دیگران، احساس ناکافی‌بودن کنند و خود را دوست نداشته باشند. حیدری نیز بر این باور است که هیچ تولید، پیام، رسانه و شبکه اجتماعی‌ای در دنیا تاسیس نمی‌شود که آگاهی و دانش من و شما را بالا ببرد و شاید به‌عنوان یک محصول جانبی باعث افزایش آگاهی شود، اما هدف کسی که رسانه‌ای را راه‌اندازی می‌کند این نیست، بلکه او اهداف گوناگون دیگری نیز دارد. وی همچنین می‌افزاید: «تصویر یا الگو و استانداردهایی که از یک خانم در رسانه‌های جمعی طراحی و ارائه می‌شود، مطلقا با چیزی که مورد تایید مجامع علمی است، تطابق ندارد. اساسا افرادی که با استایل‌ها و سبک‌زندگی‌های خاصی معرفی می‌شوند در جوامع خودشان جزو قشر نرمال جامعه به‌شمار نمی‌آیند.» هزینه عمل‌های زیبایی هم یکی از این موارد است و شاید می‌توان گفت نگران‌کننده‌ترین اثر جنبه رسانه‌های جمعی و ارتباط آن با فرآیندهای زیبایی برای زنان، همین خطراتی باشد که سلامت آنان را تهدید می‌کند.

زنان، در معرض آسیب رسانه‌های جمعی

با وجود این‌که رسانه‌های اجتماعی بخش اجتناب‌ناپذیری از جامعه مدرن است، اما سپری‌کردن زمان در چنین فضاهایی از یک‌سو و درک محتوای پیام‌های رسانه‌ای از سوی دیگر، به کاربران ازجمله زنان کمک می‌کند تا پیام‌های مورد نیاز خود را از میان انبوهی از اطلاعات انتخاب کنند. اما حیدری می‌گوید: «نمی‌توان هر مطلب و پیامی را در شبکه‌های اجتماعی پذیرفت و مهم‌تر از آن این است که نباید هر چیزی را ارسال کرد. زمانی که چنین اتفاقی می‌افتد، شما در معرض آسیب قرار می‌گیرید و سلامت روان افراد، چه زن و چه مرد، در خطر خواهد بود.» به‌هرحال ارتقای کیفیت زندگی که به‌نظر می‌رسد با سلامت روان زنان، به‌ویژه با توجه به نقش آنها به‌عنوان مادر و همسر، ارتباط دارد، اهمیت سواد رسانه‌ای را بیشتر از پیش نمایان می‌سازد. بنابراین افراد مخصوصا زنان باید تلاش کنند تا قسمت‌های پنهان‌شده در پیام‌های مختلف رسانه‌ها را پیدا و چگونگی ایجاد این پیام‌ها را به‌خوبی درک کنند.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۵۷

جدول عادی

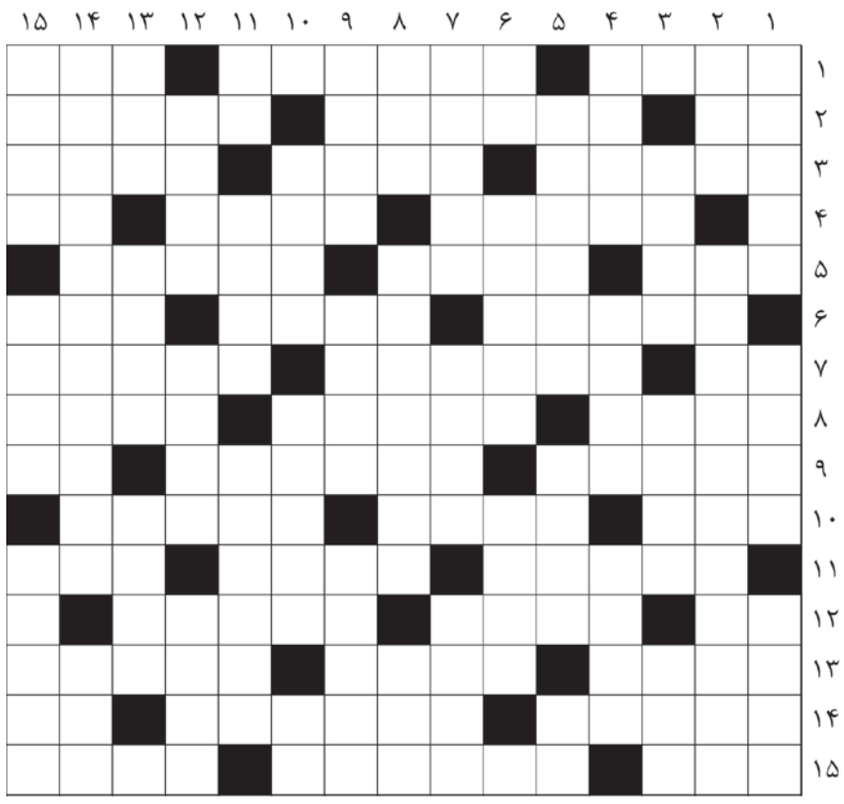
افقی: ۱) مهربان ـ پرتابه جنگی ـ از اجزای دستگاه گوارش ۲) فاصله میان دو نقطه ـ استخوانی در ساق پا ـ اصطلاحی در ورزش کشتی ۳) دریغ ـ چند جزء ـ وطن ۴) پیاپی ـ از اجزای مهم موتور خودرو ـ بله فرانسوی ۵) نهیب ـ تاراج و چپاول ـ شماتت ۶) نمایشنامه معروف شکسپیر ـ نتیجه گرفته شده ـ مهم‌تر ۷) حرف ندا ـ یکصدم فرانک ـ پیوسته ۸) همیشه ـ کهنه و فرسوده ـ مقدور و ممکن ۹) سبزی خوشبو ـ الماسی که نادرشاه از هند به ایران آورد ـ سودای ناله ۱۰) پدران ـ بیستمین سوره قرآن ـ قند عسل ۱۱) خودداری کردن ـ درگذشتن ـ نشانه ۱۲) خاک سرخ ـ شعر عامیانه مشهوری سروده احمد شاملو ـ خلاصه‌گویی ۱۳) نمایش با ساز و آواز ـ بیرق ـ پرجمعیت‌ترین شهر جهان ۱۴) سنگ‌های زینتی ـ نویسنده رمان بیست هزار فرسنگ زیر دریا ـ نت سوم ۱۵) باغ دیدنی شیراز ـ دیه ـ خنجر کوچک.

عمودی: ۱) مداخله‌کردن ـ امانتداران ـ لقبی در هند ۲) مهربانی ـ سدی بر روی رود کارون ۳) زن گندمگون ـ ویتنام قدیم ـ اهلی، مطیع ۴) الهه عشق و زیبایی ـ نامیده شده ـ از نیروهای نظامی کشورمان ۵) غلبه و چیرگی ـ شاعر نیشابوری ـ چهره ۶) جانوری شبیه سمور ـ غنیمت شمرده ـ گروه مجهز ۷) خوبی‌ها و نیکی‌ها ـ شلوارک ورزش باستانی ـ درختچه بادام کوهی ۸) عددی یک رقمی ـ خوشبین به آینده ـ ماده اصلی تهیه کاغذ ۹) آفریدگار ـ شماره ـ باردار ۱۰) زمان آغازین ـ تالار نمایش قدیمی تهران ـ گشاده ۱۱) از چهره‌های مؤثر حزب نازی ـ قایق پارویی ـ وسیله اندازه‌گیری اختلاف پتانسیل ۱۲) رمزها ـ خجالتی ـ لوله باریک در ساقه گیاه ۱۳) راه و روش ـ فراموشکار ـ خربزه نارس ۱۴) از وزارتخانه‌های ایران ـ همسایه عمان و عربستان ۱۵) غذای محلی شمال خراسان ـ محکم‌کننده پیچ ـ تغییر دادن جریان هوا.

جدول ویژه

افقی: ۱) بددهن ـ گوشه‌ای در دستگاه همایون ـ گیاه بی‌آوند مناطق مرطوب ۲) رمزینه ـ کیسه آب جنین ـ فاقد عقیده ثابت ۳) هر نوبت نمایش فیلم در سینما ـ عاشق ـ نوعی اسباب بازی ۴) زورگو ـ پوست خام دباغی نشده ـ رطوبت ۵) خاطر ـ اکثریت ـ سراب ۶) نگاه ـ نوعی پارچه نفیس ـ محنت ۷) ترمز چاپارـ اولویت عبور ـ دامن بلند ۸) از سازهای بادی چوبی در ارکستر سمفونیک ـ آبگیر ـ لاغر ۹) دلیر و شجاع ـ گناهکار ـ دل آزار کهنه ۱۰) حرف نمی‌زند ـ محل آموزش اسب سواری ـ دیواره ۱۱) ویژگی ـ سمت چپ ـ استخوانی در پا ۱۲) عید ویتنام ـ همداستان کلیله ـ دوشب پیش ۱۳) مشگین‌شهر سابق ـ به رنگ دود ـ تالاب دیدنی در دامنه قله دماوند ۱۴) پشت سر ـ نخستین رئیس جمهور روسیه پس از فروپاشی شوروی ـ نام آذری ۱۵) بریدن شاخ و برگ زائد درخت ـ مجرم ـ چهره.

عمودی: ۱) کهنه و فرسوده ـ معروف‌ترین تلسکوپ فضایی ـ از تنقلات ۲) گوشه‌ای در دستگاه چهارگاه ـ رمانی نوشته محمدرضا بایرامی ۳) قدیمی‌تر ـ بلندمرتبه ـ از قبایل قدیمی عرب ۴) نوعی طرح لباس زنانه ـ یکان ـ صادر کردن ۵) فیلمی درباره زندگی شمس و مولانا ساخته حسن فتحی ـ پوسیده و فرسوده ـ گوشت آذری ۶) سنگریزه ـ سرزنش ـ کوه آتشفشانی ایتالیا ۷) خدای هند و ـ پسر کاوه آهنگر ـ تحفه ۸) شوهر ـ دانش بررسی روش دستیابی به معرفت ـ قلم نی ۹) پرخاش ـ کندر ـ کارگردان فیلم دختر لر ۱۰) نوشیدنی ـ کشتزار برنج ـ کله ۱۱) تصرف در مالی ـ نامشخص ـ گلی آپارتمانی ۱۲) وطن ـ خبر دادن ـ طالع ۱۳) آب دهان ـ کانون ـ اموال غیرمنقول ۱۴) داستانی نوشته آنتوان سنت اگزوپری ـ نوعی تسهیلات بانکی ۱۵) فیلسوف انگلیسی قرن هجدهم ـ پشت‌نویسی سند تجاری ـ خرس بومی شرق آسیا.



حل جدول عادی ۶۸۵۶

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

حل جدول ویژه ۶۸۵۶

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

شرکت توزیع نیروی برق استان البرز

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای (نوبت دوم)

شماره مناقصه / شماره فراخوان در سامانه ستاد	موضوع مناقصه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	بازگشایی پاکات
۱۴۰۳۰۶۰ / ۲۰۰۳۰۰۵۲۲۱۰۰۰۰۶۰	خرید کراس آرم و آهن‌آلات	۲،۴۹۲،۰۰۰،۰۰۰	تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۱ ساعت ۹
۱۴۰۳۰۶۱ / ۲۰۰۳۰۰۵۲۲۱۰۰۰۰۶۱	خرید انواع کلید کل	۳،۰۱۶،۰۰۰،۰۰۰	تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۱ ساعت ۹:۳۰
۱۴۰۳۰۶۲ / ۲۰۰۳۰۰۵۲۲۱۰۰۰۰۶۲	خرید چراغ ۱۰۰ وات ال ای دی	۵،۲۵۰،۰۰۰،۰۰۰	تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۱ ساعت ۱۰
۱۴۰۳۰۶۳ / ۲۰۰۳۰۰۵۲۲۱۰۰۰۰۶۳	خرید لامپ استوانه‌ای ال ای دی ۳۰ وات	۲،۳۵۰،۰۰۰،۰۰۰	تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۱ ساعت ۱۰:۳۰

۱- **شرایط لازم:** رعایت استانداردها، معیارها و الزامات فنی، مدارک و مستندات مربوطه طبق شرایط مندرج در اسناد مناقصه

۲- **مهلت خرید و محل دریافت اسناد مناقصه:** متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۰ لغایت ۱۴۰۳/۰۸/۲۶ با مراجعه به درگاه www.setadiran.ir نسبت به خرید و دانلود اسناد اقدام نمایند.

۳- **مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:** به شرح مندرج در اسناد مناقصه و جدول فوق می‌باشد که مناقصه‌گران بایستی سپرده مذکور را به صورت ضمانتنامه بانکی یا فیش بانکی واریزی به حساب شماره ۰۱۰۱۵۲۰۱۵۲۰۰۶ نزد بانک صادرات شعبه چهارراه طالقانی کرج و یا چک بانکی تضمینی و یا ضبط از حساب مطالبات تایید شده مناقصه گر نزد مناقصه‌گزار ارائه نمایند.

۴- **مهلت و محل تحویل پاکت الف و بارگذاری پیشنهادات در سامانه ستاد:** حداکثر تا ساعت ۱۵:۳۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۰ به دبیرخانه امور تدارکات واقع در کرج، بلوار طالقانی شمالی، بالاتر از پل آزادگان، ابتدای بلوار امام رضا(ع) طبقه دوم، کدپستی ۳۱۴۹۶۸۴۱۱۴

۵- **زمان اعتبار پیشنهاد قیمت مناقصه‌گران:** از تاریخ تحویل پیشنهاد به مدت ۳ ماه بدیهی است به پیشنهادهای فاقد امضا، مشروط، مخدوش و یا پیشنهاداتی که پس از مهلت مقرر در این فراخوان واصل می‌گردند، مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.

➤سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.

➤هزینه آگهی و کارمزد سامانه ستاد بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان البرز

شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای (ارزیابی کیفی)

نوبت دوم

توجه: اعلام آمادگی جهت شرکت در این مناقصه صرفا به‌صورت الکترونیکی (توکن) و از طریق سامانه ستاد به نشانی www.setadiran.ir می‌باشد.

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای شماره م م/۰۳/۰۰۱۷ ت ۱ مربوط به تکمیل کارهای باقی‌مانده احداث تاسیسات جانبی کارخانه گاز و گازمایع ۱۶۰۰ بیدبلند پروژه شماره ۰۰۷-۸۵۳۰۷

الف- شرح مختصر خدمات:
خریدونصب‌اجرا و راه اندازی تجهیزات باقی‌مانده سیستم تاسیسات جانبی کارخانه ۱۶۰۰ بیدبلند شامل تکمیل و راه‌اندازی مشعل بلندگازفلر، خریدوراه اندازی سیستم کنترل ابزار دقیق DCS وسیستم اعلان حریق F&G، خریدونصب و راه‌اندازی پمپ‌های آتش نشانی و برقی ودیزلی، نصب و راه اندازی سیستم هوای فشرده ابزاردقیق، سیستم لوله‌کشی مخزن آب آتش‌نشانی، خرید ادوات و کپسول‌های ایمنی و...

ب- محل اجرای خدمات و مدت انجام کار:
محل اجرای خدمات در حوزه عملیاتی مناطق نفتخیز جنوب- کارخانه گاز وگازمایع بیدبلند و مدت انجام آن ۲۴ ماه می‌باشد.

ج- برآورد کارفرما:
برآورد کارفرما جهت انجام خدمات ۱/۶۲۱/۵۸۷/۳۵۹/۶۴۷ ریال می‌باشد.

د- شرایط مناقصه‌گران متقاضی:
• داشتن ظرفیت آزاد(تعدادی و ریالی) در رشته مربوطه: مناقصه‌گران می‌بایست دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری در رشته نفت و گاز حداقل پایه ۴ • داشتن گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی الزامی است و گواهینامه مذکور از شرکت برنده مناقصه در زمان انعقاد قرارداد اخذ می‌گردد. • ارائه یک نسخه تایید شده از صورت‌های مالی حسابرسی شده در سال ۱۴۰۲ یا ۱۴۰۳ که توسط شرکت‌های مندرج در سامانه پردیس انجام شده باشد، الزامی است. (مبنای پذیرش در خصوص هرگونه گزارش حسابرسی صورت‌های مالی، بارگذاری گزارش مذکور از طریق سایت جامع حسابداران رسمی ایران (قابل استعلام در وبگاه www.iacpa.ir) یا قابلیت مشاهده در سامانه پردیس می‌باشد.) • همچنین به استناد آئین‌نامه اجرائی بند ج ماده ۱۲ قانون برگزاری مناقصات نسبت به ارزیابی مناقصه‌گران و انتخاب فهرست کوتاه واجد شرایط اقدام و پس از آن به کمیسیون مناقصات جهت تصویب ارسال خواهد شد. حداقل امتیاز ارزیابی کیفی قابل قبول ۶۰ امتیاز می‌باشد. در تعیین برنده مناقصه و در شرایط برابر، اولویت با شرکت‌های بومی استانی می‌باشد. • توانایی ارائه تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به مبلغ ۴۵/۰۳۱/۷۴۷/۱۹۳ ریال و همچنین (۵٪ مبلغ پیمان (در صورت برنده شدن) به‌عنوان تضمین انجام تعهدات می‌باشد.)

توجه: ضمانت‌نامه فرآیند ارجاع کار و انجام تعهدات صادره توسط بانک پاسارگاد قابل پذیرش نمی‌باشد.

هـ- محل و مهلت دریافت اسناد:
از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت به‌عمل می‌آید ظرف مهلت مقرر در این فراخوان جهت دریافت اسناد و اعلام آمادگی از طریق سامانه ستاد و به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند تا ارزیابی‌های لازم وفق آیین‌نامه اجرایی بند ج ماده ۱۲ قانون برگزاری مناقصات (ارزیابی کیفی) بر روی مدارک ارسالی مناقصه‌گران به‌عمل آید.

۱- مهلت اعلام آمادگی: به‌صورت الکترونیکی (غیر حضوری) از ساعت ۸ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۲ لغایت ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۹ می‌باشد.

۲- مبلغ خرید اسناد و شماره حساب: واریز مبلغ ۷/۶۱۶/۰۰۰ ریال از طریق درگاه موجود در سامانه به نشانی www.setadiran.ir

ضمنا می‌بایستی حداکثر ظرف مدت ۱۴ روز ازپایان مهلت اعلام آمادگی مدارک ارزیابی‌کیفی خود را مطابق با اطلاعات درخواست شده در استعلام ارزیابی‌کیفی از طریق سامانه ستاد بارگذاری نمایند. بدیهی است کارفرما این حق را برای خود محفوظ می‌دارد به مدارکی که شرایط مندرج در متن آگهی و استعلام ارزیابی‌کیفی را لحاظ ننموده‌اند ترتیب اثر ندهد.

محل، زمان تحویل و گشایش پیشنهادها:
متقاضیان واجد شرایط در مرحله ارزیابی‌کیفی مکلفند پیشنهادات خود را حداکثر تا ساعت ۱۵:۳۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۶ به صورت الکترونیکی و از طریق سامانه ستاد تسلیم نمایند. ضمنا پیشنهادات در ساعت ۸:۳۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۷ گشایش و قرائت خواهد شد و حضور نماینده مناقصه‌گران با معرفی‌نامه و کارت شناسایی معتبر بلامانع است. همچنین مناقصه‌گران می‌بایست ضمن بارگذاری الکترونیکی تصویر تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار در سامانه ستاد تا ساعت ۱۵:۳۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۶ تضمین مذکور را به صورت فیزیکی به کمیسیون مناقصات شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب در آدرس: اهواز، کوی فدائیان اسلام، مجتمع تندگویان، واقع در روبروی بلوک دو تسلیم نمایند.

همزمان ارائه معرفی‌نامه و کارت ملی برای متقاضیان شرکت در مناقصه و نمایندگان شرکت‌ها در همه مراحل لازم و ضروری می‌باشد.

تذکر: حسب مورد ارائه یک نسخه اصلی از اساسنامه شرکت‌ها، آگهی تاسیس، آخرین تغییرات ثبتی و هرگونه گواهی مبنی بر واجد شرایط بودن شرکت مطابق با مفاد آگهی الزامی می‌باشد.

شناسه ۱۸۲۱۴۵۹ امور حقوقی و قراردادها - شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب WWW.NISOC.IR ، http://iets.mporg.