کارگاه زندگی

چرا نیمه‌های شب از خواب بلند می‌شویم؟

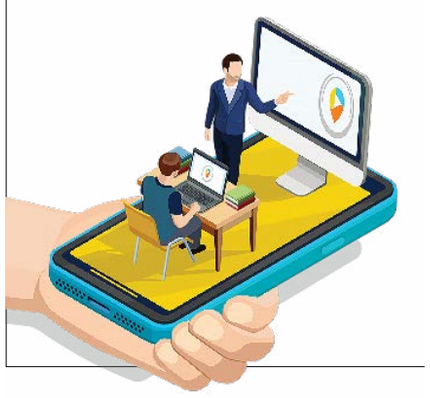
خواب نقش مهمی در رشد مهارت‌های مغزی دارد و کمبودش به کاهش توانایی‌های مغز منجر می‌شود. این در حالی است که خواب مهم‌ترین عامل سلامت و بازسازی سیستم اعصاب، سیستم ایمنی و سیستم عضلانی-اسکلتی انسان‌هاست. باید بخوابیم، چون خوابیدن باعث می‌شود توانایی‌های ادراکی مانند حافظه، صحبت‌کردن و تفکر خلاق در حد مطلوب نگه داشته شوند. بی‌خوابی و پریدن از خواب در نیمه‌های شب، نه‌تنها روی مهارت‌های شناختی، بلکه روی سلامت عاطفی و فیزیکی نیز اثر می‌گذارد و اختلالات روان را هم افزایش می‌دهد. ممکن است برخی از بیدار شدن‌ها هم به‌دلیل رویاهای مضطرب‌کننده باشد. این اضطراب می‌تواند به‌دلیل کارهای ناتمامی باشد که مغز را درگیر خود می‌کند، البته استرس تنها عاملی نیست که می‌تواند ما را در ساعت ۳ صبح از خواب بیدار کند. برنامه زندگی نامنظم و کمبود هوای تازه در محیط خواب نیز می‌تواند موجب پریدن از خواب در ساعت ۳ یا ۴ صبح شود. نگه داشتن یک دفترچه یادداشت کنار تخت و نوشتن همه چیز در فهرست کارهایتان، می‌تواند به کاهش اضطراب و شب‌بیداری شما کمک کند؛ به این معنا که قبل از خواب کمی وقت بگذارید تا رویدادهای روز گذشته را مرور کرده و برای فردا برنامه‌ریزی کنید تا در طول خواب خطور چیزی به ذهن شما موجب بروز نگرانی و از خواب پریدن شما نشود.



درنگ

پادزهر عصر تکنوپولی

متخصصان و کارمندان ارشد شبکه‌های اجتماعی برای حل دوراهی‌ها و تعارض‌های شبکه‌های اجتماعی راهبردهایی را توصیه می‌کنند که مهم‌ترین آنها وضع قوانینی درباره حفظ حریم خصوصی افراد در شبکه‌های اجتماعی، وضع مالیات بر شرکت‌ها و شبکه‌های اجتماعی پردرآمد، حذف کامل همه شبکه‌های اجتماعی، حذف اعلان‌های شبکه‌های اجتماعی و بالاخره طراحی شبکه‌های اجتماعی انسانی‌تر است. علاوه بر آن امروزه در میان بمباران اطلاعات و محتوا در فضای مجازی، مقوله سواد رسانه‌ای عنصری ضروری و سرنوشت‌ساز است. رسانه‌ها این قدرت را دارند که در حداقل زمان و با حداکثر کیفیت، اخبار و مطالبی را منتشر کنند و این هنر مخاطب است که بتواند اخبار درست را از شایعات تشخیص دهد. در واقع می‌توان گفت رسانه، شمشیر دو لبه‌ای است که در یک چشم بر هم زدن می‌تواند شایعه‌ای را در قالب واقعیت بیان کند و برعکس. متاسفانه در سال‌های اخیر سوءاستفاده‌های زیادی از رسانه‌ها شده است که حتی سبب شده بسیاری از افراد جان و امنیت خود را در این مسیر از دست بدهند، به همین دلیل آموزش سواد رسانه‌ای به افراد جامعه به‌ویژه جوانان و نوجوانان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. این آموزش، باید ابتدا از خانواده شروع شود و به مرور در سطوح مختلف جامعه رواج یابد. اگر دانش و سواد رسانه در جامعه تزریق نشود، با توجه به سرعت انتقال اطلاعات در جهان افسار ذهن مردم از دست متفکران جامعه خارج شده و به دست افراد سودجو و دون پایه می‌افتد.



شبکه‌های اجتماعی؛ فاتحانی بدون خونریزی

امروزه انسان از هر سو در تهاجم تکنولوژی قرار گرفته و فناوری بر فرهنگ جوامع غلبه کرده است



زهرا حامدی
گروه جامعه

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چندروزی را بدون استفاده از ابزارهای تکنولوژیک سر کنید؟ یعنی دیگر شب‌ها با جست‌وجو در فضای مجازی به خواب نروید، صبح‌ها اولین تصویر مقابل چشمان‌تان صفحه چند اینچی موبایل‌تان نباشد و هنگامی که روی مبل راحتی منزل‌تان در حال استراحت هستید، دیگر کانال‌های مختلف تلویزیونی جایی در پرکردن لحظات‌تان نداشته باشد؟! قطعا پاسخ بسیاری از ما به این سؤال منفی است، چراکه ابزارهای دیجیتال جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره ما شده‌اند.

طبق آخرین آمار سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی، ضریب نفوذ اینترنت در کشورمان تا پایان اسفند سال ۱۴۰۰ در مقایسه با سال ۱۳۹۵ که ۵۳/۵۳ درصد بود به ۱۲۷/۲۰ درصد رسیده است. همچنین طبق آخرین نظرسنجی مرکز افکارسنجی دانشجویان ایران در خرداد ماه سال ۱۴۰۱، ۷۸/۵ درصد مردم دست‌کم از یک شبکه اجتماعی استفاده می‌کنند که این خود مصداقی برای میزان نفوذ تکنولوژی در زندگی افراد جامعه است.

انسان در عصر تکنوپولی

تکنوپولی ترکیبی از دو واژه تکنولوژی و مونوپولی، به معنای سلطه بلامنازع «تکنولوژی بدون اخلاق» بر فرهنگ جوامع بشری است. نیل پستمن، جامعه‌شناس آمریکایی آمیختگی تکنولوژی با ابعاد مختلف زندگی انسان‌ها در دوره معاصر را به «عصر تکنوپولی» به معنای سلطه فناوری بر فرهنگ و زندگی انسان امروزی تعبیر می‌کند. در عصر تکنوپولی، جهان دیگر مسطح و مدور نیست، بلکه کاملا شبکه‌ای است. در عصر حاضر دیگر مفهومی به نام مکان به‌عنوان ضرورتی برای ارتباطات و تعاملات انسانی مطرح نیست و مفهومی به نام فضا جایگزین آن می‌شود؛ بنابراین بسیاری از تعاملات در فضای مجازی شکل می‌گیرد.

تکنوپولی ترکیبی از دو واژه تکنولوژی و مونوپولی، به معنای سلطه بلامنازع «تکنولوژی بدون اخلاق» بر فرهنگ جوامع بشری است

انسان برای تکنولوژی یا تکنولوژی برای انسان؟!

گرچه تکنولوژی ابتدا با خواست و اراده انسان‌ها و با هدف سهولت در زندگی آنها ایجاد شد و در حال حاضر تا حد بسیار زیادی این هدف محقق شده است، اما در کنار همه جذابیت‌ها و کاربردها (مانند سرگرمی و گریز از تنش، کسب اخبار و اطلاعات از دنیای اطراف، ارتباط و گفت‌وگو با دیگران، حفظ روابط دو یا چندجانبه غیرواقعی) نمی‌توان از معضلات و جنبه‌های تاریک آن چشم پوشید. به عبارتی دیگر برخلاف عقیده بسیاری که انتظار داشتند انسان سوار بر تکنولوژی شود، اما این تکنولوژی است که سوار بر انسان‌ها شده و مسیر تفکر و قدم‌های بعدی آنها را تعیین می‌کند. در این میان نمی‌توان از برنامه‌ریزی‌های صاحبان این تکنولوژی و قواعدی که آنها برای تکنولوژی‌های جدید تعیین کرده‌اند، به‌سادگی عبور کرد. ماریو بونگه، فیلسوف معاصر معتقد است تکنولوژی نه‌فقط از نظر فلسفی و اخلاقی خنثی و منفعل نیست، بلکه خود به‌وجود آورنده اخلاق و فلسفه است.

خودکرده را تدبیر نیست!

اورلووسکی، کارگردان و مستندساز اهل آمریکا در سال ۲۰۲۰ با هدف بررسی چالش‌های تکنولوژی در عصر تکنوپولی مستندی با عنوان «دوراهی شبکه‌های اجتماعی» (The Social Dilemma) را ساخت که همان سال از شبکه نتفلیکس پخش شد. در این مستند گروهی از مشاوران، بنیان‌گذاران و کارمندان سابق شبکه‌های اجتماعی مانند فیسبوک، اینستاگرام، توییتر و پینترست که زمانی پایه‌گذار و مشاور شبکه‌های اجتماعی بودند، مقابل دوربین به نقد آن پرداختند. نکته جالب در این مستند این بود که خیلی از این افراد دیگر حتی در هیچ شبکه اجتماعی عضو نبودند و حتی به فرزندان‌شان نیز اجازه عضویت در هیچ شبکه اجتماعی را نمی‌دادند. در این مستند بیشتر درباره جنبه‌های تاریک و ترسناک این شبکه‌ها هشدار می‌دهند و از تسخیر و سلطه چیزی بر انسان حرف می‌زنند که ساخته دست خودشان بوده است. مثلا یکی از کارمندان سابق فیسبوک که مخترع آیکون «لایک» (پسندیدن) بود، می‌گوید: همه انگیزه ما از طراحی این آیکون گسترش عشق و حس خوب در دنیا بود، اما اکنون افراد به‌ویژه نوجوانان به خاطر کم بودن تعداد لایک در صفحات شخصی افسرده می‌شوند.

سخن آخر

با توجه به رشد روزافزون شبکه‌های اجتماعی در حال حاضر باید در برنامه‌ریزی‌های اجتماعی، فرهنگی و سیاسی کشور به حوزه شبکه‌های اجتماعی توجه ویژه‌ای شود و قوانین یکپارچه‌ای برای این حوزه وضع و آموزش‌های لازم درباره جنبه‌های تاریک شبکه‌های اجتماعی به همه افراد جامعه به‌ویژه قشر نوجوان و جوان داده شود.



نگاه

دوراهی‌ها و چالش‌های شبکه‌های اجتماعی براساس مستند دوراهی اجتماعی

۱ تغییر واقعیت‌ها و انتشار اخبار ساختگی
۲ هدایت افراد به سمت تنهایی و گوشه‌نشینی
۳ دوقطبی کردن جامعه
۴ فروپاشی ساختار خانواده
۵ جهت‌دهی در رفتار و تصمیم‌گیری افراد
۶ ایجاد اعتمادبه‌نفس کاذب در افراد
۷ اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی
۸ از بین رفتن اعتماد اجتماعی
۹ هتاکی و تنش‌های اجتماعی
۱۰ تهدید سلامت روانی کودکان

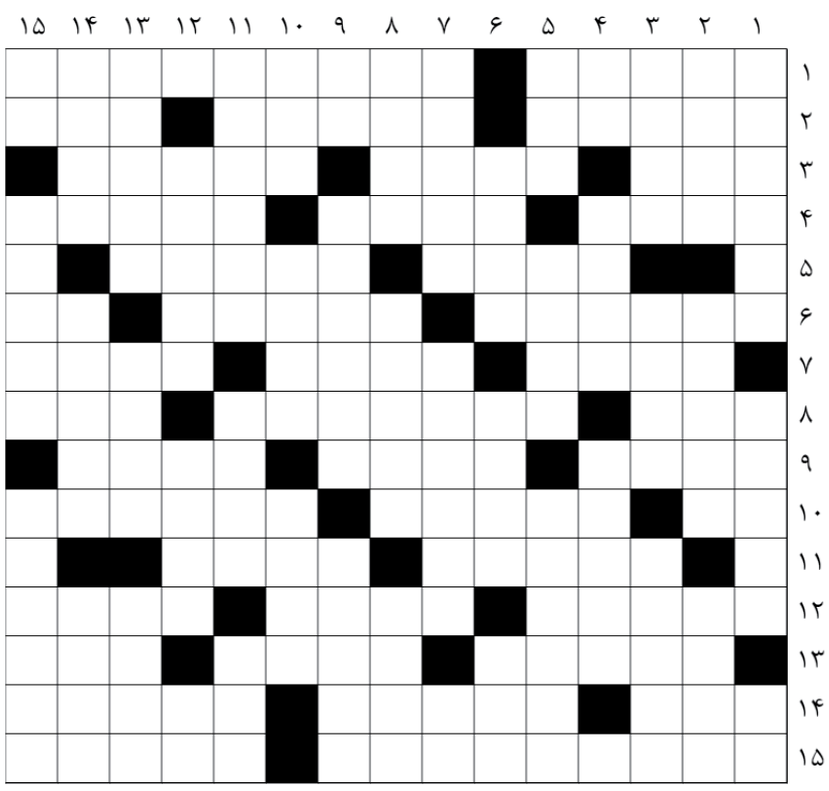
طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۷۸۳

جدول عادی

افقی: ۱) واحد اندازه‌گیری گرما- اثری از خواجه عبدا... انصاری ۲) محصل هنرستان- جانشینی- تفاله عسل ۳) کرشمه- قوس- از مذاهب چهارگانه اهل سنت ۴) خمیرمایه- با دیو سفید جنگید- وسیله توزین ۵) از اجزای دستگاه گوارش- محل نشستن ۶) زرد روشن- ناشایست- مفلوج ۷) خانه ساحلی- نیاز- شادی و سرزندگی ۸) جادو- رونق و پیشرفت- پارچه کهنه ۹) از آرایه‌های ادبی- جوانه دانه غلات- برادر ۱۰) یازده- کوتاه شده مطلبی- بی‌نیازی ۱۱) اهل ساوه- ماری بسیار سمی ۱۲) کارش را به فردا میفکن- چراغ پیه‌سوز- قابله ۱۳) کاری که به طور معمول و مکرر انجام می‌شود- فریادرس- نومیدی ۱۴) زینک- تهی‌مغز- خیانت در آن روا نیست ۱۵) از هنرهای هفت‌گانه- بی‌بهرگی.

عمودی: ۱) سالخورده- خصلت‌های نیکو- گریز حیوان ۲) شهری در شهرستان رفسنجان- از حواریون حضرت عیسی(ع)- رواج دهنده ۳) ارتعاش- فانی- ضربه‌ای در والیبال ۴) ردیف- ثروتمند شدن- عطا و کرم ۵) بالشتک نان‌پزی- خوشگذران- باقلوا ۶) رجولیت- نوعی نان ضخیم- آخرین سوره ۷) از شناخته‌شده‌ترین سلاح‌های تک‌تیراندازی در جهان است- پرنده‌ای باگردن بلند- مادر لر ۸) نرمی و روانی- عبادت غیرواجب- حاجت ۹) بوی رطوبت- راز و نیاز- کفش ورزشی ۱۰) طعم چای- سرسری- حیثیت ۱۱) نوعی ماشین چاپ خودکار- پدر عمار- شادمانی ۱۲) دستور- پایان و آخر- تلخ ۱۳) دقت و تأمل- پرازدحام- روزها ۱۴) کشمش درشت و سیاه- نیای زبان‌های رومی- شبیه ۱۵) قصد و اراده- میانجی- زیباکردن چهره.



جدول ویژه

افقی: ۱) نتیجه- داستانی از جومپا لاهیری، نویسنده هندی ۲) لباس زنان ارمنی- ویروس فلج اطفال- مشک ۳) از عناصر مغذی- گروه- خودرو ۴) کفش پاشنه‌دار قدیمی- خودروی زرهی- ماسک ۵) محل تهیه و فروش لباس- صبور ۶) جوهر قهوه که محرک عصبی است- نویسنده آلمانی نمایشنامه تراژدی ماری استوارت- مفقود ۷) حمام لاغری- ادب آموختن- کرشمه ۸) پیغمبر- نجاری- قدیمی ۹) مدرسه عالی- در بیان علت به کار می‌رود- داخل ۱۰) تیر پیکاندار- ترساندن- کاخ سلطنتی روسیه ۱۱) از آرایه‌های ادبی- چوبدستی ساربان ۱۲) هدر دادن- اسب بارکش- سرزمین ۱۳) نامی دخترانه- پریشان و آشفته- لیکن ۱۴) خوراک چهارپا- به تنهایی- دوستان ۱۵) رمانی عاشقانه نوشته رومن گاری- سراینده منظومه آذر و سمندر.

عمودی: ۱) از بزرگ‌ترین شعرای دوره رنسانس ایتالیا- موسیقیدان عصر ساسانی- لانه پرنده ۲) دسته هاون- وسیله‌ها- واحد بین‌المللی چگالی ۳) شیرینی تبریز- ورقه فلزی بسیار نازک- بی تاب ۴) من و شما- سوگند- دلبر ۵) سارق- بسیار- نقاش ایتالیایی عهد رنسانس ۶) عماد- قطعی برای کتاب- پاکیزه ۷) هیدروکربنی مایع برای بی‌هوشی- بچه‌ای که هنوز به دنیا نیامده- مضمون داستان ۸) توهین‌آمیز- تر و تازه- نزدیک شدن ۹) پهلوان- امتداد- واضح و آشکار ۱۰) نصف- وزیر لویی چهاردهم- آهنگر انقلابی ۱۱) پرنده‌ای با گردن بلند- دستبند زنانه- از ملزومات اداری ۱۲) موسیقیدان اتریشی قرن نوزدهم- جلوه- زائوتر سان ۱۳) به تازگی- صادق و صمیمی- قدرت و توان ۱۴) نرمی و روانی- جواهرفروش- آرزوها ۱۵) حاصل هر عدد به توان صفر- پنهان کردن- مسیحی.

حل جدول عادی ۶۷۸۲

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

حل جدول ویژه ۶۷۸۲

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

نوبت اول
آگهی مناقصه عمومی
با اخذ سپرده
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی خاص)
درخواست شماره: RHS-0348102-T13
موضوع آگهی: خرید ۴۰ قلم انواع پیچ و مهره
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

آگهی مناقصه عمومی ۴۳۲۲
معاونت مهندسی نهاجا در نظر دارد اجرای بخشی از عملیات سازه ۳ بلوک ۸۴ واحدی پایگاه هوایی شهید دوران شیراز (فاز۳) واقع در شهر شیراز را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجدشرایط واگذار نماید. لذا از متقاضیان واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید با در دست داشتن معرفی‌نامه رسمی و اصل فیش واریزی به مبلغ ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال به شماره حساب ۶۱۵۸۸۰۰۱۵۷۰۰۳ بانک سپه به نام عواید غیرقابل برداشت معاونت مهندسی، برای دریافت اسناد مناقصه از تاریخ درج این آگهی به مدت ۵ روز کاری از ساعت ۸ الی ۱۲ به آدرس: تهران، خیابان پیروزی، ایستگاه درختی، جنب بانک سپه، ستاد فرماندهی نهاجا، معاونت مهندسی (شماره تماس: ۳۳۳۳۵۰۱۱) مراجعه نمایند.
ضمن اینکه هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
معاونت مهندسی رزمی و پدافند غیر عامل نهاجا

شرکت توزیع نیروی برق استان البرز
آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای همزمان با ارزیابی کیفی (نوبت دوم)

شماره مناقصه / شماره فراخوان در سامانه ستاد	موضوع مناقصه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	تاریخ بازگشایی پاکات الف و ب
۱۴۰۳۰۲۰ ۲۰۰۳۰۰۵۲۲۱۰۰۰۲۰	خرید انواع کنتور تک فاز	۵،۱۱۵،۰۰۰،۰۰۰	۱۴۰۳/۰۶/۲۱ ساعت ۸:۳۰

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 ۱۴۰۳/۰۵/۱۶ لغایت ۱۴۰۳/۰۵/۲۲ 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 به‌صورت 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 مناقصه‌گر نزد مناقصه‌گزار ارائه نمایند.
۴- مهلت و محل تحویل پیشنهادات (پاکت الف) و بارگذاری اسناد در سامانه ستاد: تا ساعت ۱۳ تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۷ دبیرخانه امور تدارکات واقع در کرج، بلوار طالقانی شمالی، بالاتر از پل آزادگان، ابتدای بلوار امام رضا (ع)، طبقه دوم، کدپستی ۳۱۴۹۶۸۴۱۱۴
۵- بازگشایی پاکات ارزیابی کیفی: ساعت ۸:۳۰ صبح تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۸
۶- زمان اعتبار پیشنهاد قیمت مناقصه‌گران: از تاریخ تحویل پیشنهاد به‌مدت 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 اگهی و کارمزد سامانه ستاد بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان البرز

TENCO
آگهی فراخوان ارزیابی کیفی پیمانکاران (مناقصه Oil treatment services by Modular Oil Treatment And Desalting Unit)
نوبت اول
شرکت توسعه انرژی و نفت نگین آفاق کیش (تنکو) به عنوان پیمانکار اصلی پروژه میدان نفتی شادگان مایل است پیش از برگزاری مناقصه Oil treatment services by Modular Oil Treatment And Desalting Unit، مبادرت به انجام فرآیند ارزیابی پیمانکاران مجرب جهت واسپاری مناقصه مذکور نماید. شرح کار تفصیلی در اسناد ارزیابی کیفی درج شده است.
به صورت خلاصه، پیمانکارانی که علاقه‌مند به شرکت در این فراخوان می باشند، ملزم به ارائه اسناد ذیل می‌باشند:
➤ پروفایل شرکت، صورت‌های مالی حسابرسی شده برای ۳ سال گذشته با گزارش سالانه منتشر شده، سوابق و تجارب کاری مرتبط به موضوع فراخوان نامه از بانک با مشخص نمودن حد اعتباری تضامین بانکی، نامه عملکرد مناسب در پروژه‌های پیشین مشابه و هرگونه اطلاعات دیگری که بیانگر صلاحیت توانایی پیمانکار در ارائه خدمات موضوع فراخوان می‌باشد.
➤ نکته حائز اهمیت: این سند یک آگهی فراخوان ارزیابی کیفی می‌باشد و مدارک تفصیلی آن از طریق ایمیل برای پیمانکاران علاقمند که بدوا به تشخیص شرکت تنکو واجد شرایط جهت دریافت اسناد ارزیابی کیفی تشخیص داده می‌شوند، ارسال می‌شود.
➤ لطفا جهت دریافت اسناد تفصیلی ارزیابی کیفی حداکثر ۳ روز کاری پس از انتشار آگهی نوبت دوم، مدارک مثبته تجربیات مشابه ۵ سال گذشته به انضمام اساسنامه خود را به ایمیل Tender@petrotenco.com ارسال نمایید.
➤ برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۱ ۸۸۵۷۶۲۴۰ داخلی ۱۹۴۱ و رایانامه Tender@petrotenco.com تماس حاصل نمایید.
مدیریت حقوقی و امور قراردادها