۴ ماده غذایی آرامش‌بخش

عسل

عسل حاوی مقدار زیادی از تریپتوفان است و به کاهش اضطراب و آرامش اعصاب کمک می‌کند.

شیر

شیر سرشار از کلسیم است و نوشیدن آن باعث آرامش می‌شود و می‌تواند از کسالت نیز جلوگیری کند.

کرفس

مصرف کرفس راه مناسبی برای پایین آوردن فشارخون است، فشار خون مناسب به بهبود آرامش منجر می‌شود.

جو دوسر

با توجه به این که جو غنی از ویتامین B6 است؛ مصرف آن در کاهش استرس تأثیرگذار است.

در اولین روز از «هفته سلامت» روان به سامانه صدای مشاور پرداخته‌ایم

تراپی رایگان با ۱۴۸۰

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

در دنیای امروز با شتاب سرسام‌آور و فشارهای پیوسته، اختلالات سلامت‌روان دیگر استثنا نیستند، بلکه به بخشی رایج از تجربه جمعی بشر تبدیل شده‌اند. این مسائل ریشه در چالش‌هایی دارند که بیش از هر زمان انسان را درگیر کرده‌اند: از مشکلات اقتصادی و اجتماعی تا تأثیر شبکه‌های اجتماعی و احساس انزوایی که همگی به افزایش نرخ اضطراب، افسردگی و فرسودگی روانی دامن می‌زنند. به همین دلیل، توجه به سلامت روان دیگر یک انتخاب نیست، بلکه ضرورتی حیاتی است؛ ضرورتی که نه‌تنها باید به‌صورت فردی پیگیری شود، بلکه نهادهای مسئول سلامت روان جامعه نیز باید از آن حمایت کنند. چنان‌که دکتر ابراهیم غفاری، مدیرکل دفتر مشاوره و امروز روان‌شناختی سازمان بهزیستی کشور هم آن را تأیید و در گفت‌وگو با جام‌جم، از خط صدای مشاور به‌عنوان یکی از اساسی‌ترین خدمات برای توجه به سلامت روان افراد جامعه می‌گوید.

صدای مشاور با همه کم و کاستی‌هایش اما می‌تواند منبعی مستمر و در دسترس برای ارائه خدمات مشاوره‌ای، راهنمایی و حمایت‌های روان‌شناختی به شهروندان در سراسر کشور باشد. «روز جهانی سلامت روان» نیز مناسبت خوبی است تا بیشتر درباره خط تلفنی ۱۴۸۰ و آدم‌های آن طرف خط که قرار است مراقب روان ما باشند، بدانیم.

تجربه بیشتر افرادی که با صدای مشاور تماس گرفته‌اند، نشان می‌دهد صف انتظار این خط، یکی از نقاط ضعف این مرکز به‌شمار می‌رود. نکته‌ای که رئیس مرکز امور روان‌شناختی هم آن را قبول دارد و معتقد است که باید با روش‌های مختلف ازجمله افزایش نیرو، برطرف شود. او به جام‌جم می‌گوید: «یکی از بزرگ‌ترین نقاط ضعف خط ۱۴۸۰، گاه صف انتظار بالا برای برقراری تماس با مشاور است. چنانچه آمار تماس‌های ناموفق و پشت‌خطی‌ها، وضعیت قابل‌قبولی ندارد؛ مثلا در سه ماهه اول امسال، نزدیک به ۱۷۰ هزار تماس ناموفق ثبت شده است.» البته که این مرکز با حضور ۵۱۰ درمانگر، تلاش می‌کند تعداد مشاوران بیشتری را در دسترس قرار دهد اما غفاری، به اساسی‌ترین راهکار برای رفع نسبی این معضل اشاره می‌کند و می‌گوید: «ساعات کاری خط ۱۴۸۰ از ۸ صبح تا ۱۲ شب است و در زمان‌های بحران، این خدمات به‌صورت شبانه‌روزی ارائه می‌شد اما حالا و برای جلوگیری از پشت‌خط ماندن، بهتر است شهروندان، از تماس در ساعات پیک خودداری کنند؛ مثلا بین ساعت‌های ۸ تا ۹:۳۰ صبح و ۲ تا ۴ بعدازظهر و ۹ شب تا ۱۲ شب، بهترین ساعت‌ها برای تماس است.»

نقاط قوت سامانه

با این حال نمی‌توان از نقاط قوت خط ۱۴۸۰ چشم پوشید: «آسانی تماس، پاسخگویی محرمانه، رایگان و در دسترس بودن ازجمله این نقاط قوت است. با این حال، ما بسیار متاسفیم که آگاهی مردم در مناطق دور و محروم، آن‌قدر زیاد نیست که بتوانند از این خدمت استفاده کنند؛ چرا که در حال حاضر، میزان تماس از روستاهای محروم و دورافتاده به مرکز، بسیار کمتر از حد انتظار است.»

این در حالی است که شعار امسال روز جهانی سلامت روان، «دسترسی به خدمات سلامت روان در بلایا و شرایط اضطراری» است و باید همه مردم بتوانند در این روزهای آشفتگی دنیا، به این خدمات دسترسی کافی داشته باشند: «فرد به‌فرد به گوش هم برسانیم که صدای مشاور می‌تواند کمک حال‌مان باشد.»

زنان در خط مقدم اضطراب

اغراق نیست اگر بگوییم سازمان بهزیستی کشور، قدم‌های مؤثری برای سلامت روان افراد جامعه برداشته است؛ چنانچه به گفته غفاری، سال گذشته، این سازمان موفق به ارائه بیش از سه میلیون مورد خدمات مشاوره تلفنی و حضوری به مردم شده است: «آمار شش ماهه نخست امسال هنوز در حال بررسی است و ثبت نهایی نشده اما در سه ماهه اول امسال، بیش از ۴۰۰ هزار تماس با خط ۱۴۸۰ ثبت شده است.» اما نکته قابل‌توجه این است که بررسی آمارهای خط ۱۴۸۰ نشان می‌دهد که بار سنگین مراجعه برای مشاوره بر دوش زنان است. موضوعی که رئیس مرکز امور روان‌شناختی سازمان بهزیستی کشور هم آن را تأیید و به جام‌جم می‌گوید: «آمارها نشان می‌دهد به ۸۰ درصد مراجعان خط ۱۴۸۰ را خانم‌ها تشکیل می‌دهند.» او از دو عامل اضطراب و افسردگی و در مرحله بعد، اختلافات زناشویی، به‌عنوان چالش‌های اصلی برای به خطر افتادن سلامت روان نام می‌برد و معتقد است که در سراسر دنیا، اضطراب و افسردگی جزو بالاترین آمارها هستند و در کشور ما نیز بیشترین گزارش‌های دریافتی مربوط به همین دو اختلال است.

متخصصان به گوشند

یکی از ارکان اصلی موفقیت و اعتبار خط ۱۴۸۰ یا همان صدای مشاور، کیفیت نیروهای انسانی آن است و خدمات روان‌شناسی این خط، به هیچ‌وجه توسط افراد غیرمتخصص ارائه نمی‌شود؛ بلکه تمامی مشاوران و کارشناسان پاسخگو در این خط، افرادی با تحصیلات عالی و سوابق تخصصی معتبر در حوزه روان‌شناسی، مشاوره و مددکاری اجتماعی هستند: «مشاوران این خط، همگی دارای حداقل مدرک کارشناسی ارشد در رشته‌های مشاوره یا روان‌شناسی و برخی دارای دکترا و فوق‌دکترا هستند و آموزش‌های تخصصی درمانگری دیده‌اند.» این را غفاری می‌گوید و ادامه می‌دهد که مرکز سلامت روان، مشاوران خود را در حوزه‌های مختلف شامل اختلالات رفتاری، حوزه سالمندی، خانواده، کودک و نوجوان تربیت می‌کند تا خدمات با کیفیت‌تری به مردم ارائه شود.

آن‌طور که رئیس مرکز امور روان‌شناختی سازمان بهزیستی کشور درباره نحوه ارائه خدمات خط ۱۴۸۰ توضیح می‌دهد، هر تماس شروع یک فرآیند است اما در صورت تمایل فرد به ادامه مشاوره، یک کد اختصاصی به او داده می‌شود تا در تماس‌های بعدی بتواند بدون نیاز به توضیح مجدد، با همان مشاور قبلی ارتباط برقرار کند. همچنین امکان وقت‌گیری قبلی برای تماس در زمان مشخص با مشاور خاص هم وجود دارد. با این حال، خط ۱۴۸۰ با محدودیت‌هایی در ارائه مشاوره بلندمدت مواجه است: «طبیعتا اگر فردی به درمان ریشه‌ای، مانند رفع اضطراب یا افسردگی، نیاز داشته باشد، ممکن است بیش از ۲۰ جلسه مشاوره لازم باشد، اما این خط تلفنی حداکثر می‌تواند سه تا چهار جلسه خدمات ارائه دهد. مدت هر جلسه نیز معمولا بین ۳۰ تا ۴۰ دقیقه است، مگر در موارد بحرانی مانند افکار خودکشی که نیازمند گفت‌وگوی طولانی‌تر است.»

بهتر است ریشه حال بدمان توسط متخصصان صدای مشاور شناسایی شود تا فرد را برای درمان طولانی‌مدت و تخصصی ترغیب کنند: «این مشاوران می‌توانند یادآوری کنند که علائمی مانند بی‌اشتهایی، بی‌خوابی یا بی‌انگیزگی را نادیده نگیرید؛ این رفتارها علتی دارند و باید برای ریشه‌یابی و درمان آنها تلاش کنیم.»

برش

تجربه یک تماس

ساعت از ۱۱ صبح گذشته است. حدود چهار دقیقه در صف انتظار برای ارتباط با مشاور هستیم، به‌عنوان شهروندی که با اضطراب و افسردگی دست‌وپنجه نرم می‌کند، با این سامانه تماس گرفته‌ایم. کمتر از پنج دقیقه طول می‌کشد تا تماس برقرار شود و مشاور از آن سوی خط حال‌مان را جویا می‌شود. او ابتدا سکوت می‌کند و فقط گوش می‌دهد. پس از شرح کلی ماجرا، شروع به صحبت می‌کند: «می‌توانی بگویی چند سال داری؟ تحصیلاتت چیست؟ به چه کاری مشغول هستی؟ کمی بیشتر از خودت بگو.» این پرس‌وجو اشتیاق‌مان را برای بیان وضعیت بیشتر می‌کند؛ توضیح می‌دهیم، همه آنچه را که خواسته بود.

همه‌چیز تا ۱۰ دقیقه اول خوب پیش می‌رود. او خوب می‌شنود و خوب هم حرف می‌زند: «البته که شما به درمان نیاز دارید چون دچار وسواس فکری هستید.» آیا این کارشناس در همین چند دقیقه متوجه این اختلال شد؟ این برچسب زدن چقدر می‌تواند درست باشد؟

رئیس مرکز امور روان‌شناختی سازمان بهزیستی کشور در این‌باره به ما می‌گوید: «روال طبیعی و مورد تأیید سازمان این است که در مواردی که به درمان طولانی‌مدت نیاز باشد، مشاوران فرد را به مراکز غیردولتی یا مراکز مداخله درمانی ارجاع می‌دهند؛ پس طبیعتا مشاور نباید با صراحت زیاد برچسب‌هایی مانند وسواس بیش از اندازه بزند، بلکه بهتر است با لحنی همدلانه‌تر، نیاز به گفت‌وگوی بیشتر و ارجاع را یادآوری کند.»

یادداشت

لیلا کریمی فرشی | روان‌شناس

سلامت روان بازیچه سرعت زندگی

امروزه بیش از پیش باید به سلامت روان در جامعه توجه کرد. نکته مهم این است که چالش‌های سلامت روان تنها به کشور ما محدود نمی‌شود؛ تقریبا سراسر جهان با اختلالات روانی مواجه است و این مسائل بسته به شرایط خاص هر کشور، شدت و ضعف می‌یابد. آشکار است که زندگی در همه جوامع به شکلی شگفت‌انگیز پیچیده شده. ورود به دنیای دیجیتال، بهره‌گیری از هوش مصنوعی، ظهور ماشین‌های پرسرعت و سبک زندگی شتاب‌زده، زندگی مردم را متحول کرده است.

به این ترتیب همه در تلاشند خود را به حد استاندارد تعریف‌شده توسط جامعه برسانند و از این مسابقه عقب نمانند اما در میان این سرعت و هیاهو، چه اتفاقی افتاده است؟ افراد، خودمراقبتی از سلامت روان‌شان را فراموش کرده‌اند. سبک زندگی سالم دیگر جایگاهی ندارد؛ جوان‌ها به شب‌بیداری عادت کرده‌اند، مثلا به این دلیل که سرعت اینترنت در شب بهتر است یا سرشان خلوت‌تر. در حالی که می‌دانیم خواب شب تأثیرات حیاتی بر سلامت جسم و روان دارد. این تغییر الگوی خواب، خود بزرگ‌ترین تهدید است. از طرف دیگر، زمان کافی برای پخت غذاهای سالم وجود ندارد و فست‌فودها که سریع‌ترین راه سیر شدن هستند، وارد زندگی شده‌اند. به طور کلی، همه در حال دویدن هستند تا به کارشان برسند. این همان مسأله‌ای است که زندگی اجتماعی پیچیده و پرسرعت در دنیای مدرن به همراه آورده اما در این میان، انسان امروز از همیشه تنهاتر هم شده است. ساختار خانواده‌ها کوچک‌تر شده، فرزندان برای آینده‌ای بهتر بیشتر به فکر مهاجرت هستند و اعضای خانواده در دنیای دیجیتال غرق شده‌اند؛ در چنین شرایطی، تنهایی روزبه‌روز افزایش یافته و گفت‌وگوها و تعاملات عمیق با آدم‌های امن زندگی‌شان به حداقل رسیده است. پس بدیهی است که کنار هم قرار گرفتن این ویژگی‌ها سلامت روان افراد جامعه را به خطر بیندازد و افسردگی و اضطراب بیشتری را همراه داشته باشد. در روزگاری که ارتباطات واقعی و انتخابی (نه ارتباطات از سر اجبار یا همکار بودن) کاهش یافته روشن است که انسان امروز منزوی‌تر، بدخلق‌تر و غمگین‌تر شده اما با در نظر گرفتن همه این عوامل آیا اراده‌ای برای اصلاح این وضعیت وجود دارد؟

در قدم اول، باید بر دایره کنترل خود متمرکز شویم؛ یعنی درست است که بخش عمده‌ای از اتفاقات زندگی مثل اوضاع اقتصادی و شرایط اجتماعی تحت کنترل ما نیست اما خواب ما، ارتباط با دوستان‌مان، همدلی و... تحت کنترل خودمان است. پس باید تمام تمرکزمان را روی تقویت این قسمت‌ها بگذاریم؛ چرا که قوی کردن این عوامل تحت کنترل، باعث افزایش تاب‌آوری ما در برابر فشارهای بیرونی می‌شود. همچنین، باید ارتباطات‌مان را با آنهایی که دوست‌شان داریم، گسترش دهیم. فراموش نکنیم ارتباط حضوری از ارتباط تلفنی و ارتباط تلفنی از ارتباط متنی بهتر است. **/متن کامل را در «جام‌جم آنلاین» بخوانید.**

متن کامل

فراخوان ارزیابی کیفی برای انتخاب مشاور (نوبت اول)

شرکت آب و فاضلاب استان تهران در نظر دارد فراخوان ارزیابی کیفی انجام خدمات مشاوره در زمینه مطالعات، خدمات مهندسی، تهیه اسناد مناقصه در حوزه سیستم‌های کنترل، اسکادا و انرژی فاضلاب، به شماره ۲۰۰۴۰۰۵۰۷۰۰۰۰۰۵ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. روش انتخاب مشاور بر اساس کیفیت (QBS) می‌باشد.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد استعلام ارزیابی کیفی (RFQ) تا تهیه فهرست کوتاه مشاوران، ارسال درخواست پیشنهاد (RFP)، ارائه پیشنهاد مشاوران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. اطلاعات و اسناد ارزیابی فنی و مالی پس از برگزاری فرایند ارزیابی کیفی، از طریق دعوتنامه سیستمی سامانه ستاد، به مشاوران واجد شرایط (متقاضیانی که حداقل امتیاز ارزیابی کیفی را کسب نمایند و صلاحیت آن‌ها پس از بررسی مستندات خواسته‌شده از متقاضی در اسناد ارزیابی کیفی توسط دفتر حراست و امور محرمانه کارفرما تایید شده باشد) ارسال خواهد شد.

متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

- محل اعتبار: اعتبارات جاری
- مدت انجام خدمات: ۲۴ (بیست و چهار) ماه
- صلاحیت‌های مورد نیاز: داشتن گواهینامه صلاحیت مشاور در تخصص‌ها و پایه‌های زیر از سازمان برنامه و بودجه کشور الزامی می‌باشد.

(**توضیح مهم:** جهت احراز صلاحیت از هر کدام از ردیف های جدول ذیل داشتن حداقل یک تخصص الزامی است.)

۱. تخصص: گروه تخصص‌های مشترک تخصص اتوماسیون صنعتی یا گروه انرژی تخصص دیسپاچینگ و مخابرات نیرو و حداقل پایه ۳

۲- تخصص: گروه انرژی تخصص انرژی‌های تجدیدپذیر یا گروه انرژی تخصص بهینه سازی انرژی و حداقل پایه ۳

تبصره یک: متقاضی می‌بایست دارای ظرفیت کافی جهت انجام کار باشد و فرم خوداظهاری ظرفیت را تکمیل و به همراه سایر مدارک ارائه دهد.

تبصره دو: داشتن گواهی نامه‌های امنیتی از افتا و یا سازمان پدافند در زمینه خدمات امنیتی به منظور فعالیت در اتوماسیون صنعتی الزامی می باشد.

مواعد زمانی:

تاریخ انتشار فراخوان در سامانه: ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۹

پایان مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی از سامانه: ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۶

پایان مهلت ارسال پاسخ استعلام ارزیابی کیفی به سامانه: ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۰

اطلاعات تماس و آدرس کارفرما:

آدرس: تهران، خیابان فاطمی، خیابان حجاب، شرکت آب و فاضلاب استان تهران

اطلاعات تماس کارفرما جهت دریافت اطلاعات بیشتر: ۸۸۹۹۲۸۷۹

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: ۱۴۵۶

شرکت آب و فاضلاب استان تهران

تجدید فراخوان مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی (یکپارچه) یک مرحله‌ای (نوبت سوم)

دستمزد تولید لوله‌ها و قطعات بتنی، کشش میلگرد، نورد ورق فولادی، آماده‌سازی ورق پلی اتیلن و پی‌وی‌سی در محل کارخانه شرکت کارخانجات لوله‌سازی تهران شماره ۱۴۰۴/۰۱/م

شرکت کارخانجات لوله‌سازی تهران (سهامی خاص)

شرکت کارخانجات لوله‌سازی تهران (کالت) در نظر دارد مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی (یکپارچه) یک مرحله‌ای دستمزد تولید لوله‌ها و قطعات بتنی، کشش میلگرد، نورد ورق فولادی آماده سازی ورق پلی اتیلن و پی وی سی در محل کارخانه شرکت کارخانجات لوله‌سازی تهران به شماره ۲۰۰۴۰۹۴۸۴۴۰۰۰۰۲ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت 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 خواهد شد و لازم است مناقصه گران 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 ۱۴۰۴/۰۷/۱۹ می‌باشد.
- مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۴ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۷
- مهلت زمانی ارسال پیشنهاد: ساعت ۱۲ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۲
- زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۱ روز سه‌شنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۳

تامین اعتبار از منابع داخلی شرکت می‌باشد.

- مبلغ تضمین شرکت در فرآیند راجاع کار: ۱۰،۱۸۴،۴۰۰،۰۰۰ ریال
- اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت (الف) آدرس: کیلومتر ۳۸ جاده تهران-گرمسار، روبروی هنرستان کشاورزی شهید بهنر و تلفن ۳۶۴۵۶۳۹۹ و ۳۶۴۵۶۶۴۰-۰۲۱
- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:
- مرکز تماس: ۱۴۵۶-۰۲۱ دفتر ثبت‌نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸
- اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استان‌ها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش «ثبت‌نام /پروفایل تامین کننده /مناقصه گر موجوداست.

شرکت کارخانجات لوله سازی تهران

شرکت توزیع نیروی برق استان البرز

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای (نوبت دوم)

شماره مناقصه شماره فراخوان در سامانه ستاد	موضوع مناقصه	قیمت پایه مناقصه (ریال)	تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	تاریخ بازگشایی پاکات
۱۴۰۴۰۳۵ ۲۰۰۴۰۰۵۲۲۱۰۰۰۰۳۵	اجرای طرح بهینه سازی شبکه فشار متوسط خط البرز-فرعی حسنجون-منطقه طالقان	۲۴،۳۵۹،۸۰۸،۲۷۰	۲،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۴۰۴/۰۸/۰۶ ساعت ۸

۱- دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت توزیع نیروی برق استان البرز

۲- شرایط لازم: شرکت‌های دارای رتبه‌بندی معتبر از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور (حداقل رتبه ۵ نیرو)

۳- مهلت خرید و محل دریافت اسناد مناقصه: متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۹ لغایت ۱۴۰۴/۰۷/۲۳ با مراجعه به درگاه www.setadiran.ir نسبت به خرید و دانلود اسناد اقدام نمایند.

۴- قیمت پایه مناقصه: به شرح فوق می باشد.

۵- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: به شرح فوق و مبلغ مندرج در اسناد مناقصه 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 مناقصه گزار ارائه نمایند.

۶- مهلت و محل تحویل پاکت الف و بارگذاری پیشنهادات در سامانه ستاد: حداکثر تا ساعت ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۰۵ پاکت الف را به دبیرخانه امور تدارکات واقع در کرج، بلوار طالقانی شمالی پل آزادگان، ابتدای بلوار امام رضا(ع)، امور تدارکات شرکت توزیع نیروی برق استان البرز تحویل و در خصوص بارگذاری سایر پاکات در سامانه ستاد اقدام نمایند.

۷- 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 توزیع نیروی برق استان تهران

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی

نوبت اول

شرکت توزیع نیروی برق استان تهران در نظر دارد نسبت به خرید کالای مورد نیاز به شرح جدول ذیل ، براساس مشخصات فنی اعلام شده در اسناد مناقصه و استانداردهای وزارت نیرو، بین المللی و ملی از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی از تولید کنندگان و تامین کنندگان تهیه نماید.

شماره مناقصه	شرح کالا	واحد	مقدار	میزان تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	شماره فراخوان در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت
۱۴۰۴/۱۶۱	لباس کار تابستانه	دست	۱۳۵۰	۳،۳۱۵،۰۰۰،۰۰۰	۲۰۰۴۰۹۰۱۸۱۰۰۰۲۴۱
	لباس کار زمستانه	دست	۱۳۵۰		

فروش اسناد: شرکت‌ها می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۹ لغایت پایان وقت اداری تاریخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۴ جهت دریافت اسناد به شرح ذیل و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اقدام نمایند.

دریافت اسناد: کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت و تحویل اسناد مناقصه، ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.SETADIRAN.IR انجام خواهد شد.

تاریخ تحویل (عودت) اسناد: مناقصه‌گران اسناد مناقصه را حداکثر تا ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۰ در سامانه ستاد بارگزاری و بصورت فیزیکی نیز (به شرح اسناد مناقصه) به دبیرخانه مرکزی شرکت توزیع نیروی برق استان تهران به نشانی تهران – میدان شهدا- خیابان ۱۷ شهریور شمالی جنب مترو تحویل نمایند. تلفن‌های تماس: ۳۵۰۸۱۲۱۳، نمابر ۳۳۲۴۹۰۴۸

تاریخ بازگشایی پاکت‌های پیشنهادی به منظور ارسال به کمیته فنی بازرگانی ساعت ۱۱:۳۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۰ می‌باشد.

- به پیشنهادهای فاقد سپرده، عدم بارگذاری اسناد مناقصه (به شرح اسناد) در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)، مشروط ، مخدوش، تحویل اسناد بعد از انقضای مدت، مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- هزینه درج آگهی به عهده شرکت توزیع نیروی برق استان تهران می‌باشد.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است و اطلاعات مناقصه از طریق پایگاه اطلاع رسانی مناقصات سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور به نشانی: HTTP://IETS.MPORG.IR/TENDERS.ASPX و پایگاه اطلاع‌رسانی شرکت توانیر به نشانی: http://wamp.tavanir.org.ir/tender/main در دسترس می‌باشد.

شرکت توزیع نیروی برق استان تهران