جایگزین‌های سالم برای قند

حبه عناب: علاوه بر خاصیت عناب به دلیل ظاهر شبیه قند، جایگزین خوبی برای قند و شکر است.

انجیر خشک: علاوه بر انرژی‌بخش بودن مانع از ضعف شده و خاصیت ملین دارد.

عناب: مهم‌ترین خاصیت آن تصفیه خون و درمان بی‌خوابی است. همچنین برای درمان سرماخوردگی و سرفه مؤثر است.

توت خشک: توت خشک علاوه بر تأمین شیرینی مورد نیاز، منبع غنی آهن است.

مویز و کشمش: علاوه بر شیرینی طبیعی به هضم غذا، تأمین آهن بدن و تصفیه خون کمک می‌کند.

سلامت روان

چرا وقتی غذای ناسالم می‌خوریم احساس پشیمانی داریم؟

غذا خوردن با چاشنی عذاب وجدان

فاخره بهبهانی
گروه دانش و سلامت

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که به دنبال خوردن یک غذای خاص که اغلب برای بدن ناسالم و مضر است یا به دلیل پرخوری در یک وعده غذایی، به شدت دچار عذاب وجدان شده‌باشید و به دنبال راهکاری باشید که از شدت این احساس منفی و پشیمانی بکاهد. متخصصان براین عقیده‌اند افرادی که به شکل غیرقابل کنترل، مقدار زیادی غذا را با ولع می‌خورند و پس از مصرف این حجم غذا احساس پشیمانی می‌کنند، دچار نوعی اختلال عصبی به نام پراشتهایی یا پرخوری عصبی هستند. منظور از پرخوری عصبی نوعی افراط و زیاده‌روی در مصرف غذا در مدت کوتاه به مقدار زیاد است که فرد پس از این نوع پرخوری به دلیل حس منفی و پشیمانی به خود قول می‌دهد که دیگر این کار را تکرار نکند اما این چرخه مجدد تکرار می‌شود.

استرس، اضطراب، عصبانیت، افسردگی و تنش‌های عاطفی از جمله عوامل اصلی بروز اشتهای بیش از حد است. استرس سبب ترشح هورمون‌هایی در بدن می‌شود که تمایل به غذا به خصوص شیرینی جات را افزایش می‌دهد و این زیاده‌روی در خوردن، باعث افزایش وزن و چربی بدنی می‌شود و چربی نیز خود سبب افزایش ترشح هورمون‌های استرس‌زا می‌شود و یک روند معیوب شکل می‌گیرد. اغلب بیماران مبتلا به پرخوری عصبی از ظاهر بدن خود راضی نیستند و خود را بیش از حد چاق می‌پندارند و به شدت از اضافه وزن وحشت دارند. این افراد، وقتی به‌رغم میل‌شان در دوره‌های زمانی متناوب، اشتهای بیش از حدی را تجربه می‌کنند، احساس پشیمانی کرده و از طریق راه‌های مختلف همچون استفراغ عمدی و استفاده از ملین‌ها برای خروج غذای مازاد از بدن اقدام می‌کنند. این روند سبب می‌شود که فرد دچار مشکلات و بیماری‌های فراوانی شود. برای مثال این افراد به علت استفراغ مکرر به ناراحتی و سوزش معده و آسیب و پوسیدگی شدید دندان‌ها مبتلا می‌شوند و با خروج غذا از بدن و بروز کمبود ریزمغذی‌ها، دچار علائمی همچون ریزش شدید موها، شکنندگی ناخن‌ها، خشکی پوست، کاهش تمرکز و توان بدنی و... می‌شوند. شیوع این بیماری در بین زنان و به خصوص در سنین نوجوانی بیشتر است و مطالعات نشان داده‌اند افرادی که عزت نفس پایین و مشکلات خانوادگی دارند با خطر بالاتری برای ابتلا به این بیماری روبه‌رو هستند. به چنین افرادی پیشنهاد می‌شود که فقط در زمان گرسنگی و کاهش انرژی غذا بخورند و از مصرف شیرینی جات و فست فودها که اغلب به دلیل کالری بالا حس منفی در فرد ایجاد می‌کند، اجتناب کرده و از غذاهای سالم کم‌چرب و کم‌شیرین خانگی استفاده کنند و اگر باز هم در چنین مواقعی احساس پشیمانی و گناه کردند آن زمان به دنبال درمان باشند. این بیماری یک اختلال روحی- روانی است که برای درمان نیاز به همکاری یک تیم پزشکی شامل روان‌شناس، متخصص روان درمان و متخصص تغذیه دارد و خوشبختانه به سادگی قابل برطرف شدن است.

احتیاط در مصرف داروهای افزایش دهنده پتاسیم

یاسمین مشرف
گروه دانش و سلامت

حملات قلبی از جمله مشکلات رایج سلامتی است که حتی ممکن است بدون این‌که فرد متوجه شود، اتفاق بیفتد. بر اساس اعلام مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های آمریکا (CDC) از هر پنج حمله قلبی یک مورد بدون علامت است و فرد از آسیب وارد شده، آگاه نیست. علاوه بر شرایط سلامت، سبک زندگی، سن و سابقه خانوادگی مصرف داروهای خاصی مانند داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAIDS) ها و مصرف همزمان برخی داروها هم می‌تواند خطر حمله قلبی را افزایش دهد. بنابراین باید هنگام فکر کردن به ریسک حمله قلبی، فهرست داروهای‌تان را نیز درنظر بگیرید. کارشناسان می‌گویند باید در مصرف داروهایی که می‌تواند باعث افزایش سطح پتاسیم شود، مانند مهارکننده‌های ACE و داروهای مدر خاص، محتاط بود. مصرف بیش از یک دارو که سطح پتاسیم را افزایش می‌دهد، می‌تواند به افزایش پتاسیم خون منجر شود. گرچه پتاسیم یک الکترولیت ضروری است اما مقدار بیش از اندازه آن شاید خطرناک باشد. متخصصان کلینیک کلولند خاطرنشان می‌کنند، پتاسیم بیش از حد خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد.

به گفته کارشناسان، سطح بالای پتاسیم می‌تواند باعث ضربان قلب نامنظم و درنتیجه پمپ نشدن خون کافی به بدن شده، حمله قلبی را در پی داشته باشد.

تشخیص اولیه هیپرکالمی دشوار است

سطح پتاسیم خون بزرگسالان سالم معمولا بین ۳/۵ تا ۵/۰ میلی‌مول در لیتر است. هیپرکالمی زمانی رخ می‌دهد که پتاسیم خون بیش از ۵/۰ میلی‌مول در لیتر باشد. کلیه‌ها به‌طور طبیعی پتاسیم اضافی را از بدن خارج می‌کند اما وقتی مقدار این ماده معدنی در بدن بیش از حد باشد، حذف آن از خون برای کلیه‌ها سخت‌تر می‌شود. هنگامی که پتاسیم در خون انباشته شود، ممکن است علائم هیپرکالمی مانند درد شکم، اسهال، درد قفسه سینه، تپش قلب، ضعف عضلانی، حالت تهوع یا استفراغ ایجاد شود اما برخی افراد هیچ علامتی ندارند. گاهی علائم به‌تدریج طی هفته‌ها یا ماه‌ها ظاهر می‌شود. درنتیجه، سطح پتاسیم به افزایش خود ادامه می‌دهد و حتی ممکن است قبل از این‌که متوجه شوید هایپرکالمی دارید، دچار حمله قلبی شوید. سطح بالای پتاسیم همچنین می‌تواند باعث مشکلات جدی دیگری مانند آسیب کلیه فلج یا مرگ شود.

منبع: bestlifeonline.com

نکته

مشورت با پزشک را فراموش نکنید!

داروهای مختلفی سطح پتاسیم را افزایش می‌دهد و برخی افراد نمی‌دانند که بیش از یک داروی افزایش‌دهنده پتاسیم مصرف می‌کنند. به همین دلیل همیشه باید قبل از تجویز داروی دیگری، پزشک خود را از تمام داروهایی که از قبل مصرف می‌کنید، مطلع کنید. کارشناسان توصیه می‌کنند اگر داروهایی مصرف می‌کنید که سطح پتاسیم را افزایش می‌دهد، مهم است که سطح پتاسیم خود را به طور منظم بررسی و با پزشک خود درمورد خطرات هیپرکالمی و نحوه پیشگیری از آن صحبت کنید. علاوه برکنترل مصرف داروها، پرهیز از غذاها و نوشیدنی‌های حاوی پتاسیم هم بسیار مهم است. برخی از نمونه‌های مواد غذایی پرپتاسیم شامل موز، پرتقال، گوجه فرنگی و سیب زمینی است. برخی نوشیدنی‌های ورزشی نیز سرشار از پتاسیم هستند.

بیشتر بدانیم

نقش آلودگی هوا در بروز اختلالات روانی

جسم و روان بر هم تأثیر متقابل دارند و بیماری‌های ناشی از آلودگی هوا مثل بیماری‌های قلبی، ریوی، پوستی و... می‌توانند به نوبه خود بر سلامت روان انسان‌ها اثر منفی داشته‌باشند. براساس برخی پژوهش‌ها ابری بودن و گرفتگی هوا می‌تواند در کنار برخی عوامل دیگر در بروز، تداوم یا تشدید اختلالاتی همچون افسردگی مؤثر باشد. حال اگر این گرفتگی و تیرگی هوا به سبب آلاینده‌های شیمیایی و دود و گرد و غبار محیط باشد، بیشتر می‌تواند سلامت روان افراد را تهدید کند. به همین نحو صاف و آبی بودن آسمان نیز می‌تواند آثار پیشگیرانه و درمانی در اختلالات روانی داشته‌باشد. آلودگی هوا به دلیل محدود کردن افراد و کاهش آزادی عمل در محیط به عنوان عامل تنش‌زا علاوه بر افسردگی، اختلالاتی همچون اضطراب و استرس را نیز به همراه دارد ضمن این‌که می‌تواند مانع بزرگی بر سر راه فعالیت‌های مفید برای سلامت روان مانند ورزش در فضای باز، پیاده‌روی، دید و بازدید، تعاملات اجتماعی، سفرهای درون شهری و... باشد که این امر باعث بسنده کردن اجبارگونه انسان‌ها به چهاردیواری خانه می‌شود. همچنین اطلاعاتی که مردم شبانه‌روز از رسانه‌های جمعی در زمینه آلودگی هوا و خطرات ناشی از آن دریافت می‌کنند نیز می‌تواند به صورت هشیارانه یا ناهشیارانه بر سطح اضطراب آنها بیفزاید و گاهی افراد را به ورطه نشخوار فکری این اطلاعات و اشتغال ذهنی به اموری مانند ابتلا به سرطان و بیماری‌های عدیده به خاطر آلودگی هوا بیفکند. باید دانست افرادی که دچار اختلال اضطراب هستند ریتم تنفس تندتری دارند و معمولا اکسیژن کافی دریافت نمی‌کنند. بر همین اساس در زمان کمبود اکسیژن به واسطه آلودگی هوا علائمی مشابه علایم اضطراب در آنها پدیدار می‌شود.

ایستگاه سلامتی

خوراکی‌های بعد از ورزش

- سینه مرغ و سیب‌زمینی
- ساندویچ تخم‌مرغ
- شیرکاکائو

اصلاحیه آگهی

بدینوسیله به اطلاع می‌رساند آگهی مجمع عمومی فوق‌العاده چاپ‌شده در روزنامه جام جم مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۰ شماره روزنامه ۶۳۰۶ و مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۵ شماره ۶۳۴۸ شرکت شیر کیا گیلان به شماره ثبت ۲۶۸۷۳۳ با مسئولیت محدود صحیح می‌باشد.

آگهی مزایده عمومی فروش ضایعات آهن

دستگاه مزایده‌گزار: دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شرق
موضوع مزایده: فروش ضایعات آهن
دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شرق واقع در تهران، سه راه افسریه، کیلومتر ۱۸ بزرگراه امام رضا (ع)، شهرقیامدشت در نظر دارد نسبت به فروش ضایعات آهن از طریق مزایده عمومی به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط (ذکرشده در اسناد مزایده) اقدام نماید.
لازم به ذکر است ارائه مدارک شناسایی در زمان اخذ اسناد الزامی می‌باشد.
- هزینه خرید اسناد شرکت در مزایده عمومی: واریز مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب ۰۱۰۸۲۸۲۷۴۴۰۰۳ با شناسه واریز ۱۰۰۸۶۹ نزد بانک ملی شعبه پاکدشت به نام دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شرق (غیرقابل استرداد)
- مهلت جهت خرید اسناد مزایده عمومی: ۱۰ روز کاری از تاریخ چاپ آگهی
- متقاضیان شرکت در مزایده عمومی می توانند جهت اطلاع از شرایط و خرید اسناد مزایده به طبقه اول ساختمان اداری- دفتر مدیر امور اداری واحد تهران شرق مراجعه نمایند.
- هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد.
- دانشگاه نسبت به رد و یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات و اصله اختیار تام خواهد داشت.
- سایر شرایط در فرم اسناد مزایده مندرج و برای تمامی شرکت کنندگان الزام‌آور است.
- درصورت هرگونه سؤال می توانید با شماره ۳۳۵۹۴۳۳۳ تماس حاصل فرمایید.

ابلاغیه

پتروشیمی جم JPC

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۹/۲۲ نوبت دوم

بدینوسیله به آقای اجلال امانی به شماره کارمندی ۳۳۹۱۵۰ که از کارکنان شرکت پتروشیمی جم به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۷۷۷۳۰۰ می باشند، ابلاغ می‌گردد که پرونده شما به‌دلیل غیبت غیر موجه بیش از ۷ روز در آبان‌ماه ۱۴۰۱ برای نوبت‌دوم در کمیته انضباطی شرکت پتروشیمی جم مطرح و مستند به ماده‌های ۴۸ آئین دادرسی کار و ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی جهت مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۷ ساعت ۱۰ صبح وقت رسیدگی تعیین گردیده است. ضمن ابلاغ وقت رسیدگی از طریق روزنامه کثیرالانتشار / محلی به شما ابلاغ که قبل از حلول وقت رسیدگی جهت اطلاع از اوراق و محتویات پرونده متشکله به دبیرخانه کمیته انضباطی در محل سایت شرکت پتروشیمی جم واقع در استان بوشهر، شهرستان عسلویه سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس مراجعه و عنداللزوم نسبت به تقدیم لایحه دفاعیه اقدام و در موعد مقرر رسیدگی نیز در جلسه متشکله کمیته انضباطی جهت دفاع از خود حاضر و یا لایحه دفاعیه تقدیم نمایید. بدیهی است در صورت عدم حضور یا تقدیم لایحه دفاعیه، کمیته انضباطی رسیدگی را انجام و رأی خود را صادر می‌نماید.

مناقصه عمومی

نوبت اول

SEECO
شرکت مهندسی توسعه سایپا

شماره TEG1401/350-39

شرکت مهندسی توسعه سایپا در نظر دارد نسبت به انتخاب پیمانکار جهت اصلاحات کوره رنگ رویه جدید سالن رنگ شرکت زامیاد شامل طراحی و تهیه و نصب فیلتر و مبدل حرارتی طبق اسناد اقدام نماید.
لذا از کلیه تامین‌کنندگان دارای رزومه کاری مرتبط دعوت می‌شود جهت کسب اطلاع و ارسال پیشنهاد فنی و بازرگانی از روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۲ به سایت www.seeco.ir مراجعه نمایند.

آگهی مناقصه عمومی با اخذ سپرده

نوبت اول

شرکت پالایش گاز طبیعی پارس جنوبی (سهامی خاص)

درخواست شماره: RHD-9905042-T29

موضوع آگهی:
ساخت پاس یک پیش گرمکن کوره

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR مراجعه نمایید.

روابط عمومی و امور بین‌الملل

آگهی مناقصه عمومی

نوبت اول

صبا باتری
شرکت توسعه منابع انرژی توان

گروه صنعتی شهید عارفی (ذوب فلزات فجر) در نظر دارد امور خدماتی خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای خریداری نماید.

شماره مناقصه	موضوع	مبلغ تضمین (ریال)
۲/۰۱۰۵/۳۷	خرید، نصب و راه‌اندازی جایگاه سوخت	۹۵۰/۰۰۰/۰۰۰

لذا از کلیه شرکت‌های توانمند و صلاحیت‌دار که دارای سابقه فعالیت در زمینه فوق می‌باشند، دعوت به‌عمل می‌آید حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۱ جهت دریافت اسناد مناقصه به نشانی: تهران، میدان بسیج، جاده خاوران، بعد از بازار گل امام رضا(ع) جنب کارخانجات سیمان تهران، گروه صنعتی شهید عارفی (ذوب فلزات فجر)، مدیریت بازرگانی مراجعه نمایند.
تلفن: ۳۳۴۲۱۱۷۷-۳۳۴۲۱۱۸۵
۱- مناقصه‌گزار در رد یا قبول پیشنهادات مختار می‌باشد.
۲- هزینه نشر آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.
۳- واریز مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال جهت خرید و دریافت اسناد شرکت در مناقصه به حساب جاری شماره ۱۲۹۱۸۰۰۰۳۶۲۰۶ بانک سپه ذوب فلزات غنی‌آباد تهران کد ۱۲۹۱ (یا از طریق دستگاه کارتخوان) به نام شرکت توسعه منابع انرژی توان و ارایه معرفی‌نامه الزامی می‌باشد.
۴- سپرده تضمین شرکت در مناقصه به‌صورت ضمانت‌نامه بانکی یا چک تضمین شده بانکی در وجه شرکت توسعه منابع انرژی توان می‌باشد.
۵- آخرین مهلت ارسال پاکات تا تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۱ می‌باشد.
۶- سایر اطلاعات و جزییات مربوط به مناقصه فوق در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی (تجدید نوبت دوم)

هتل پارسیان کوثر Kowsar

هتل پارسیان کوثر تهران وابسته به شرکت هتل‌های بین‌المللی پارسیان با استناد به مجوز های صادره کمیسیون معاملات به شماره ۲۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۹ در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصه عمومی با شرایط و مشخصات زیر اقدام نماید.

ردیف	موضوع واگذاری	مدت واگذاری	تعداد نفرات	مبلغ سپرده به ریال
۱	تأمین نیروی انسانی انتظامات و حفاظت فیزیکی	یکسال	۵	۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰

از متقاضیان واجد شرایط امور انتظامی و حفاظت فیزیکی دعوت به‌عمل می‌آید جهت خرید اسناد شرکت در مناقصه از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۲ تا تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۱ از ساعت ۸ الی ۱۶ به آدرس زیر مراجعه فرمایند:
آدرس تهران: میدان ولیعصر(عج)، کوچه شهید ملائی پلاک ۲۱، هتل پارسیان کوثر تهران
شماره تلفن: ۸۸۹۰۸۱۲۱ داخلی ۳۵۱ - ۳۴۴
آخرین مهلت تحویل اسناد: تا ساعت ۱۶ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۱ می‌باشد.
محل جمع‌آوری و تحویل اسناد: طبق آدرس فوق
تاریخ بازگشایی پاکات متقاضیان: در ساعت ۱۱ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۳ می‌باشد.
● جهت خرید اسناد مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال به شماره حساب ۱۲۶۱۴۷۴۸۷۸ نزد بانک ملت شعبه میدان ولیعصر(عج) به‌نام شرکت هتل پارسیان کوثر واریز و رسید واریزی ارائه گردد. ضمنا متقاضیان محترم می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت kowsartehran.pih.ir مراجعه فرمایند.
هتل پارسیان کوثر تهران

آگهی مزایده اجاره یک باب المان رادیو

نوبت دوم

شهرداری بجنورد

شهرداری بجنورد در نظر دارد یک باب المان رادیو جهت ساخت و بهره‌برداری غرفه به ابعاد ۲*۵ مترمربع را به‌صورت اجاره و با کاربری اختیاری به شماره مزایده ۵۰۰۱۰۰۵۲۹۷۰۰۰۰۲۴ و مبلغ سال اول ۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و تضمین شرکت در مزایده ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مدت ۳ سال با افزایش اجاره‌بها سالیانه ۳۰ درصد نسبت به سال قبل به اشخاص حقیقی یا حقوقی واگذار نماید.
جهت دریافت و تحویل اسناد از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir اقدام نمایند.
کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد قیمت و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام خواهد شد. لذا ضروری است متقاضیان در صورت عدم عضویت قبلی نسبت به ثبت‌نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی جهت شرکت در مزایده اقدام نمایند.
۱ تاریخ انتشار مزایده درسامانه ۱۴۰۱/۰۹/۲۱ می‌باشد.
۲ مهلت زمان دریافت اسناد مزایده از سامانه: تا ساعت ۱۴:۱۵ تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۴
۳ مهلت زمان ارائه پیشنهادات: تا ساعت ۱۴:۱۵ تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۴
۴ زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۴:۱۵ تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۰
اطلاعات دستگاه مزایده‌گزار: بجنورد، بلوار دولت، شهرداری بجنورد و تلفن ۱۴-۳۲۲۲۲۱۱۰-۰۵۸
شهرداری بجنورد

فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه عمومی شماره ۲۰۶/ج ر/۱۴۰۱ مربوط به خرید ۵۳ قلم قطعات تلمبه – درخواست شماره ۱۴۰۰۰۰۲۹۳

نوبت دوم

شرکت ملی نفت ایران
شرکت ملی مناطق نفت‌خیز جنوب
شرکت سرمایه‌گذاری نفت، گاز و پتروشیمی تأمین (سهامی خاص)

شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران در نظر دارد فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه عمومی (خرید ۵۳ قلم قطعات تلمبه) به شماره (۲۰۰۱۰۹۲۶۶۰۰۰۰۳۳۷) را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.
کلیه مراحل برگزاری فراخوان ارزیابی از دریافت و تحویل اسناد استعلام ارزیابی کیفی تا ارسال دعوتنامه جهت سایر مراحل مناقصه، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
● لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
● تاریخ انتشار فراخوان در سامانه تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۹ الی ۱۴۰۱/۰۹/۲۰ از طریق سامانه ستاد به مناقصه گران ارسال خواهد شد. حداقل امتیاز ارزیابی کیفی ۵۵ امتیاز می‌باشد.
● شرکت‌ها و موسسات دانش بنیان در مناقصات و عرضه کالاهای دانش بنیان ساخت داخل دستگاه‌های اجرایی حائز اولویت می باشند و همچنین کالای پیشنهادی الزاما می‌بایست از فهرست بلند منابع واحد دستگاه مرکزی وزارت نفت (AVL) تامین گردد.
مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی: تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۳۰
مهلت ارسال پاسخ استعلام ارزیابی کیفی: تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۵
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار: آدرس: گچساران، فلکه الله، شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران، تلفن: ۳۱۹۲۱۵۹۵-۳۲۲۲۴۴۱۱-۰۷۴
مرکز تماس سامانه ستاد: ۴۱۹۳۴-۰۲۱
دفتر ثبت نام سامانه ستاد: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

۱۴۲۲۶۶۹