فواید انگور برای سلامتی

۱ تقویت سیستم ایمنی
یک فنجان انگور ۴/۸ میلی‌گرم ویتامین C را فراهم می‌کند که برای تقویت سیستم ایمنی ضروری است.

۲ خواص ضدمیکروبی
رنگدانه موجود در انگور از شما در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها محافظت می‌کند.

۳ تأمین آنتی‌اکسیدان‌های مفید
انگور حاوی چند آنتی‌اکسیدان مختلف است و تا حدودی در برابر شروع بیماری آلزایمر از شما محافظت می‌کند.

۴ بهبود کیفیت خواب
مقدار کمی ملاتونین موجود در انگور باعث خواب طولانی و آرام می‌شود.

۵ حفظ سلامت قلب
از سخت شدن رگ‌ها جلوگیری می‌کند و فشار خون را کاهش می‌دهد.

۶ نکته طلایی درباره بوتاکس

دکتر منوچهر اسماعیلی
دانش و سلامت
جراح گوش، حلق، بینی و پلاستیک صورت

بوتاکس نام تجاری سم بوتولیسم نوع A است. این سم از باکتری کلسترودیوم بوتولینوم به دست می‌آید که با مهار و آزادسازی استیل‌کولین در محل اتصال عصب و عضله، باعث ضعیف شدن عضلاتی می‌شود که انقباض آنها موقع خندیدن یا اخم، چروک‌های فعال ایجاد می‌کند. البته این نکته را نباید فراموش کرد که چروک‌های غیرفعال ناشی از تغییر در محتوای کلاژن لایه زیرین پوست بر اثر گذشت سن و تابش آفتاب به وجود می‌آید. معمولا بیماران ۳۰ تا ۵۵ سال بهترین پاسخ را به درمان می‌دهند. از دیگر کاربردهای تزریق بوتاکس برطرف کردن تعریق مخصوصا در ناحیه زیربغل و کف دست‌هاست. شدت و کیفیت پاسخ‌دهی پوست به بوتاکس در افراد مختلف، متفاوت است اما رعایت شش نکته مهم می‌تواند بر اثرگذاری بهتر این روش مؤثر باشد.

۱ از مصرف آسپرین و داروهای ضد التهاب و درد خودداری کنید
کسانی که قصد انجام عمل بوتاکس را دارند باید حداقل یک هفته قبل از انجام این عمل از مصرف آسپرین و داروهای ضد درد و التهاب پرهیز کنند. انجام این موارد باعث کاهش عوارض بعد از عمل و حتی کبودی‌های احتمالی در محل انجام بوتاکس می‌شود.

۲ بعد از تزریق بوتاکس صبور باشید
این‌که «بعد از چند روز اثرات عمل را می‌بینیم» را از ذهن خود پاک کنید؛ نمایان شدن کامل آثار عمل بین هفت تا ۱۰ روز زمان نیاز دارد. معمولا افرادی که بار اول تحت عمل بوتاکس قرار می‌گیرند، بعد از سه ماه، اثرات آن شروع به کاهش می‌کند اما در نوبت‌های بعدی این مدت به چهار تا شش ماه می‌رسد.

۳ از تزریق بوتاکس خودداری کنید اگر...
اگر باردار هستید یا در دوره شیردهی به فرزندتان قرار دارید، از تزریق بوتاکس خودداری کنید. همچنین این روش برای افرادی که دچار اختلالات روان‌شناختی هستند، بدون مشورت با پزشک متخصص توصیه نمی‌شود.

۴ عوارض جانبی بوتاکس را بدانید
از عوارض جانبی معمول بوتاکس به کبودی کوچک و موقت باید اشاره کرد اما بیشترین عوارض جانبی گزارش شده شامل سردرد در شب اول انجام بوتاکس است. دقت کنیم تمام این موارد موقت است و با رعایت نکات توصیه شده از سوی متخصص به سادگی برطرف خواهد شد.

۵ عمل بوتاکس را منظم انجام دهید
انجام منظم عمل بوتاکس باعث می‌شود در سن‌های بالاتر صورتی شفاف و جوان‌تر داشته باشید. بر اساس بررسی افرادی که قبل از سن سالمندی شروع به تزریق بوتاکس می‌کنند، در سنین بالاتر چهره به مراتب بدون چین و چروک‌تری دارند و عمل بوتاکس در این افراد در سن‌های بالاتر موفقیت‌آمیزتر است.

۶ به توانایی و تخصص فردی که عمل بوتاکس را انجام می‌دهد، دقت کنید
تزریق بوتاکس را حتما به پزشکی متخصص بسپارید؛ انجام عمل بوتاکس از سوی افراد غیرمتخصص بعضا باعث عوارض جانبی شدید می‌شود که می‌تواند حتی زندگی شما را تحت تاثیر قرار دهد. بر اساس گزارش‌های علمی، خطرات عمل بوتاکسی که افراد متخصص انجام می‌دهند، زیر یک درصد است.

بایدها و نبایدها

گرمی‌ها لزوما مقوی نیستند!

بسیاری از افراد بر این باورند که برای رفع سستی، ضعف و بیماری، مصرف گرمی‌جات می‌تواند کمک‌کننده باشد؛ در صورتی که از دیدگاه طب سنتی تقویت بدن به اعتدال مزاج است، نه به گرمی‌خوردن.

گرمی‌های قوی اگر به اندازه و تناسب مزاج فرد و فصل و اقلیم و سن استفاده نشود، می‌توانند عملکردهای عصبی، قلبی، هورمونی، ایمنی و گوارشی را برهم بزنند. گرمی‌های قوی مثل زنجبیل، فلفل، سیر و خرما

در اثر زیاده‌روی به شدت خشکی‌آور و ناسازگار با بدن است. پس بدانید بیماری‌ها و ضعف‌ها فقط ناشی از سردی نبوده و هر داروی گرم برای بیماری سرد مناسب نیست.

ایستگاه سلامتی

«لوبیا عروس» چیست؟

چندی است که نوعی لوبیای قرمز نسبتا درشت و پهن با نقش و نگاری زیبا و رگه‌های سفید در میان انواع حبوبات قابل عرضه در بازار به چشم می‌خورد. این محصول نوع خاصی از خانواده لوبیاهاست که مزه آجیلی و خوشمزه دارد و اغلب برای سالاد گزینه مناسبی است. لوبیا عروس دارای فیبر بالا و همچون سایر لوبیاها منبعی غنی از پروتئین است. این نوع لوبیا را باید قبل از پخت برای گرفته‌شدن عوامل ضدتغذیه‌ای و نفاخ خیس کرده و به دلیل دارابودن ترکیبات گواتروژن به خوبی پخت.

تازه‌ها

حرکتی ساده با خواص متعدد

یاسمین مشرف
گروه دانش و سلامت

حالت تکیه‌دادن پاها به دیوار به این شکل که بالاتنه و سر به صورت صاف روی زمین قرار بگیرند و پاها به حالت معکوس به دیوار تکیه داده شوند، مدت‌هاست مورد توجه علاقه‌مندان به دویدن و کسانی که در تمام روز حالت نشسته دارند قرار گرفته است. دلیلش این است که انجام این تمرین برای بدن‌های پرتنشی که نیاز به کمی جوان‌سازی دارند معجزه می‌کند.

حالت تکیه‌دادن پاها به دیوار یکی از چند حرکت یوگاست که به ژست وارونگی معروف است. دکتر رابرت ساپر از مرکز پزشکی بوستون می‌گوید، وقتی پاها بالاتر از بقیه بدن قرار می‌گیرند، گرانش به گونه‌ای روی آنها کار می‌کند که در حالت عادی نمی‌تواند کار کند. به گفته دکتر ساپر، فواید بالقوه این حرکت برای سلامتی را می‌توان شامل این موارد دانست:

بهبود گردش خون

از دلایل متداول تورم پا نارسایی وریدی است؛ یعنی زمانی که وریدهای پا به طور موثر خون را از پاها به سمت قلب به گردش درنمی‌آورند. گردش خون ضعیف با تجمع خون و احتباس خون در پاها مرتبط است و می‌تواند احتمال لخته‌شدن خون را افزایش دهد. حتی اگر نارسایی مزمن وریدی نداشته باشید، ایستادن یا نشستن در تمام طول روز ممکن است توانایی بدن‌تان را برای گردش خون محدود کند. به گفته دکتر ساپر، بالابردن پاها به دیوار می‌تواند مایعات بدن را که در پاها ذخیره شده است دوباره به گردش درآورد و امکان بازگشت جریان خون و کاهش تورم ساق پا را فراهم کند.

کاهش استرس

تحقیقات نشان می‌دهد حرکات یوگای ترمیمی مانند گرفتن پاها به سمت بالا، بدن را به حالت آرامش هدایت می‌کند. دکتر ساپر می‌گوید: بسیاری از بیماران می‌گویند این حالت بسیار برای‌شان آرامش‌بخش است. تنش‌زدایی از بدن، سلامت کلی جسمی و روانی بهتر و حتی سیستم ایمنی قوی‌تر را نیز به همراه خواهد داشت.

کمک به تسکین درد

این حالت عضلات لگن را فعال و به تقویت اندام‌های تناسلی، کاهش دردهای قاعدگی و علائم یائسگی کمک می‌کند. همچنین برای کسانی که از آرتریت یا فیبرومیالژیا رنج می‌برند مفید است. این حرکت همچنین به تسکین و پیشگیری از سردرد کمک می‌کند، به‌خصوص سردردهایی که بر اثر گردش خون کند ایجاد می‌شود.

کشش لگن، پاها، پشت

عضلات ساق پا، ماهیچه همسترینگ ران، پشت و گردن کشش خوبی را در این حالت احساس می‌کنند. به مرور زمان، بدن انعطاف‌پذیرتر می‌شود و تنش و درد در این نواحی از بین می‌رود. برای کمک به بهبود کمردرد مزمن، می‌توانید به طور منظم این تمرین را انجام دهید.

پیش از انجام حرکت دقت کنید

اگر در عمود نگهداشتن پاها مشکل دارید، خم‌شدن جزئی زانو اشکالی ندارد. فقط مطمئن شوید که ستون فقرات‌تان در یک راستا قرار بگیرد. اگر می‌خواهید کشش بیشتری داشته باشید، می‌توانید پاهای‌تان را کمی از هم باز کنید. می‌توانید این تمرین را از پنج تا ۱۰ دقیقه در روز شروع کنید و کم‌کم آن را به ۱۵ دقیقه برسانید. انجام این تمرین یکی دو بار در روز، چه به عنوان بخشی از تمرین منظم یوگا یا به عنوان یک حرکت مستقل، بی‌خطر است. با این حال، اگر دچار آسیب گردن، لگن یا کمر هستید، باید از انجام این حرکت خودداری کنید. همچنین افراد مبتلا به گلوکوم، مشکلات قلبی، سکته مغزی یا فشار خون بالا باید از این حرکت اجتناب کنند.

منبع: health.clevelandclinic.org

نوبت اول

شرکت مدیریت پتروشیمی خلیج فارس PGPIC
شرکت پتروشیمی شهید تندگویان (سهامی عام)

آگهی فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله‌ای
(توام با ارزیابی کیفی وفنی) مناقصه شماره ۱۴۰۲/۷۵۸

شرکت پتروشیمی شهید تندگویان (سهامی عام) در نظر دارد مناقصه با شرایط ذیل را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای (توام با ارزیابی کیفی و فنی) به فروشنده واجد شرایط و دارای صلاحیت واگذار نماید.

۱ موضوع مناقصه: خرید 1570MT TIO2
۲ مدت اجرای موضوع مناقصه: ۸ ماه
۳ مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۲۷،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال می‌باشد.
۴ انواع تضمین‌های معتبر برای شرکت در مناقصه: ۱-۴) ضمانتنامه بانکی ۲-۴) واریز وجه به‌حساب اعلام شده در اسناد مناقصه
۵ مهلت توزیع اسناد مناقصه: تا ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۰
◄ مناقصه‌گران می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس https://tender.stpc.ir مراجعه نمایند.
۶ ارائه گواهینامه‌های ذیل از سوی مناقصه‌گران در زمان دریافت اسناد مناقصه الزامی است:
۱-۶) پروانه بهره‌برداری
۲-۶) کارت بازرگانی
۳-۶) گواهینامه‌های استاندارد ایزو IMS
۷ محل و مهلت تحویل پاکات پیشنهادی: خوزستان، بندر امام خمینی منطقه ویژه اقتصادی، سایت۴، ساختمان اداری و پشتیبانی پتروشیمی شهید تندگویان کمیسیون معاملات تا ساعت ۱۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۶
۸ محل و تاریخ مرحله اول گشایش پاکات الف و ب: آدرس فوق دفتر کمیسیون معاملات، ساعت ۱۱:۳۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۷ و از پیشنهاددهندگان دعوت می‌شود در جلسه گشایش پاکات حضور یابند.
◄ تذکر ۱: پاکت پیشنهادی مناقصه‌گری گشوده خواهد شد که حدنصاب امتیاز ارزیابی کیفی و فنی را کسب نماید.
◄ تذکر ۲: به پیشنهادهایی که فاقد سپرده یا امضاء مشروط و مخدوش و سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن و پیشنهادهایی که پس از انقضاء مدت مقرر در آگهی واصل شود، مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.
◄ تذکر ۳: سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.
◄ تذکر ۴: ارائه کپی مصدق قراردادهای مشابه انجام شده و مفاصاحساب‌های ذیربط که در یکی از مراجع ذیصلاح (دفترخانه اسناد رسمی یا دادگاه یا امور حقوقی کارفرمای طرف قرارداد) گواهی شده است، جهت بررسی مدارک ارزیابی کیفی مناقصه‌گران الزامی است.
◄ ضمنا این آگهی در پورتال الکترونیکی پتروشیمی شهید تندگویان به آدرس www.stpc.ir در قسمت مناقصات / مزایدات قابل رویت می‌باشد.
◄ کارشناس: خانم مرادپور ◄ تلفن: ۰۶۱۵۲۱۷۲۷۸۳

نوبت اول

شرکت مدیریت پتروشیمی خلیج فارس PGPIC
شرکت پتروشیمی شهید تندگویان (سهامی عام)

آگهی فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله‌ای
(توام با ارزیابی کیفی وفنی) مناقصه شماره ۱۴۰۲/۷۵۷

شرکت پتروشیمی شهید تندگویان (سهامی عام) در نظر دارد مناقصه با شرایط ذیل را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای (توام با ارزیابی کیفی و فنی) به فروشنده واجد شرایط و دارای صلاحیت واگذار نماید.

۱ موضوع مناقصه: خرید ۳۱۶۰ کیلوگرم کاتالیست پایه پلاتین K-0163
۲ مدت اجرای موضوع مناقصه: ۴ ماه
۳ مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۱۲،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال می‌باشد.
۴ انواع تضمین‌های معتبر برای شرکت در مناقصه: ۱-۴) ضمانتنامه بانکی ۲-۴) واریز وجه به‌حساب اعلام شده در اسناد مناقصه
۵ مهلت توزیع اسناد مناقصه: تا ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۰
◄ مناقصه‌گران می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس https://tender.stpc.ir مراجعه نمایند.
۶ ارائه گواهینامه‌های ذیل از سوی مناقصه‌گران در زمان دریافت اسناد مناقصه الزامی است:
۱-۶) پروانه بهره‌برداری
۲-۶) کارت بازرگانی
۳-۶) گواهینامه‌های استاندارد ایزو IMS
۷ محل و مهلت تحویل پاکات پیشنهادی: خوزستان، بندر امام خمینی منطقه ویژه اقتصادی، سایت۴، ساختمان اداری و پشتیبانی پتروشیمی شهید تندگویان کمیسیون معاملات تا ساعت ۱۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۶
۸ محل و تاریخ مرحله اول گشایش پاکات الف و ب: آدرس فوق دفتر کمیسیون معاملات، ساعت ۱۱:۱۵ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۷ و از پیشنهاددهندگان دعوت می‌شود در جلسه گشایش پاکات حضور یابند.
◄ تذکر ۱: پاکت پیشنهادی مناقصه‌گری گشوده خواهد شد که حدنصاب امتیاز ارزیابی کیفی و فنی را کسب نماید.
◄ تذکر ۲: به پیشنهادهایی که فاقد سپرده یا امضاء مشروط و مخدوش و سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن و پیشنهادهایی که پس از انقضاء مدت مقرر در آگهی واصل شود، مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.
◄ تذکر ۳: سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.
◄ تذکر ۴: ارائه کپی مصدق قراردادهای مشابه انجام شده و مفاصاحساب‌های ذیربط که در یکی از مراجع ذیصلاح (دفترخانه اسناد رسمی یا دادگاه یا امور حقوقی کارفرمای طرف قرارداد) گواهی شده است، جهت بررسی مدارک ارزیابی کیفی مناقصه‌گران الزامی است.
◄ ضمنا این آگهی در پورتال الکترونیکی پتروشیمی شهید تندگویان به آدرس www.stpc.ir در قسمت مناقصات / مزایدات قابل رویت می‌باشد.
◄ کارشناس: خانم مرادپور ◄ تلفن: ۰۶۱۵۲۱۷۲۷۸۳

نوبت اول

شرکت مدیریت پتروشیمی خلیج فارس PGPIC
شرکت پتروشیمی شهید تندگویان (سهامی عام)

آگهی فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله‌ای
(توام با ارزیابی کیفی وفنی) مناقصه شماره ۱۴۰۲/۷۵۹

شرکت پتروشیمی شهید تندگویان (سهامی عام) در نظر دارد مناقصه با شرایط ذیل را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای (توام با ارزیابی کیفی و فنی) به فروشنده واجد شرایط و دارای صلاحیت واگذار نماید.

۱ موضوع مناقصه: خرید 150MT Terminoll66
۲ مدت اجرای موضوع مناقصه: ۶ ماه
۳ مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۱۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال می‌باشد.
۴ انواع تضمین‌های معتبر برای شرکت در مناقصه: ۱-۴) ضمانتنامه بانکی ۲-۴) واریز وجه به‌حساب اعلام شده در اسناد مناقصه
۵ مهلت توزیع اسناد مناقصه: تا ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۰
◄ مناقصه‌گران می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس https://tender.stpc.ir مراجعه نمایند.
۶ ارائه گواهینامه‌های ذیل از سوی مناقصه‌گران در زمان دریافت اسناد مناقصه الزامی است:
۱-۶) پروانه بهره‌برداری
۲-۶) کارت بازرگانی
۳-۶) گواهینامه‌های استاندارد ایزو IMS
۷ محل و مهلت تحویل پاکات پیشنهادی: خوزستان، بندر امام خمینی منطقه ویژه اقتصادی، سایت۴، ساختمان اداری و پشتیبانی پتروشیمی شهید تندگویان، کمیسیون معاملات تا ساعت ۱۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۶
۸ محل و تاریخ مرحله اول گشایش پاکات الف و ب: آدرس فوق دفتر کمیسیون معاملات، ساعت ۱۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۷ و از پیشنهاددهندگان دعوت می‌شود در جلسه گشایش پاکات حضور یابند.
◄ تذکر ۱: پاکت پیشنهادی مناقصه‌گری گشوده خواهد شد که حدنصاب امتیاز ارزیابی کیفی و فنی را کسب نماید.
◄ تذکر ۲: به پیشنهادهایی که فاقد سپرده یا امضاء مشروط و مخدوش و سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن و پیشنهادهایی که پس از انقضاء مدت مقرر در آگهی واصل شود، مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.
◄ تذکر ۳: سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.
◄ تذکر ۴: ارائه کپی مصدق قراردادهای مشابه انجام شده و مفاصاحساب‌های ذیربط که در یکی از مراجع ذیصلاح (دفترخانه اسناد رسمی یا دادگاه یا امور حقوقی کارفرمای طرف قرارداد) گواهی شده است، جهت بررسی مدارک ارزیابی کیفی مناقصه‌گران الزامی است.
◄ ضمنا این آگهی در پورتال الکترونیکی پتروشیمی شهید تندگویان به آدرس www.stpc.ir در قسمت مناقصات / مزایدات قابل رویت می‌باشد.
◄ کارشناس: خانم مرادپور ◄ تلفن: ۰۶۱۵۲۱۷۲۷۸۳

نوبت اول

شرکت مدیریت پتروشیمی خلیج فارس PGPIC
شرکت پتروشیمی شهید تندگویان (سهامی عام)

آگهی فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله‌ای
(توام با ارزیابی کیفی وفنی) مناقصه شماره ۱۴۰۲/۷۶۰

شرکت پتروشیمی شهید تندگویان (سهامی عام) در نظر دارد مناقصه با شرایط ذیل را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای (توام با ارزیابی کیفی و فنی) به فروشنده واجد شرایط و دارای صلاحیت واگذار نماید.

۱ موضوع مناقصه: خرید۲۳۹تن روغن silastol به همراه ۱۰۰کیلوگرم آنتی فوم و ۱۵۰ کیلوگرم آنتی باکتریال
۲ مدت اجرای موضوع مناقصه: ۴ ماه
۳ مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۸،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال می‌باشد.
۴ انواع تضمین‌های معتبر برای شرکت در مناقصه: ۱-۴) ضمانتنامه بانکی ۲-۴) واریز وجه به‌حساب اعلام شده در اسناد مناقصه
۵ مهلت توزیع اسناد مناقصه: تا ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۰
◄ مناقصه‌گران می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس https://tender.stpc.ir مراجعه نمایند.
۶ ارائه گواهینامه‌های ذیل از سوی مناقصه‌گران در زمان دریافت اسناد مناقصه الزامی است:
۱-۶) پروانه بهره‌برداری
۲-۶) کارت بازرگانی
۳-۶) گواهینامه‌های استاندارد ایزو IMS
۷ محل و مهلت تحویل پاکات پیشنهادی: خوزستان، بندر امام خمینی منطقه ویژه اقتصادی، سایت۴، ساختمان اداری و پشتیبانی پتروشیمی شهید تندگویان کمیسیون معاملات تا ساعت ۱۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۶
۸ محل و تاریخ مرحله اول گشایش پاکات الف و ب: آدرس فوق دفتر کمیسیون معاملات، ساعت ۱۱:۱۵ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۷ و از پیشنهاددهندگان دعوت می‌شود در جلسه گشایش پاکات حضور یابند.
◄ تذکر ۱: پاکت پیشنهادی مناقصه‌گری گشوده خواهد شد که حدنصاب امتیاز ارزیابی کیفی و فنی را کسب نماید.
◄ تذکر ۲: به پیشنهادهایی که فاقد سپرده یا امضاء مشروط و مخدوش و سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن و پیشنهادهایی که پس از انقضاء مدت مقرر در آگهی واصل شود، مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.
◄ تذکر ۳: سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.
◄ تذکر ۴: ارائه کپی مصدق قراردادهای مشابه انجام شده و مفاصاحساب‌های ذیربط که در یکی از مراجع ذیصلاح (دفترخانه اسناد رسمی یا دادگاه یا امور حقوقی کارفرمای طرف قرارداد) گواهی شده است، جهت بررسی مدارک ارزیابی کیفی مناقصه‌گران الزامی است.
◄ ضمنا این آگهی در پورتال الکترونیکی پتروشیمی شهید تندگویان به آدرس www.stpc.ir در قسمت مناقصات / مزایدات قابل رویت می‌باشد.
◄ کارشناس: خانم مرادپور ◄ تلفن: ۰۶۱۵۲۱۷۲۷۸۳