کارگاه زندگی

راهکارهایی برای زندگی شاد

برخورداری از یک زندگی شاد و سالم آن‌قدرها هم که تصور می‌کنیم سخت نیست. کارهای کوچکی هستند که با انجام آنها می‌توانیم زندگی‌مان را ساده‌تر کنیم. زمانی که خسته هستید، احساس راحتی و شادی سخت است، بنابراین داشتن یک خواب خوب شبانه برای سلامتی شما حیاتی است. مطمئن شدن از خواب کافی و سالم یکی از بهترین راه‌ها برای داشتن احساس بهتر و زندگی سالم‌تر است. جدی گرفتن مسأله پیشگیری برای یک زندگی شاد و سالم ضروری است، بنابراین باید مراقب انجام بررسی‌های مربوط به سن، واکسیناسیون‌های توصیه شده و سایر اقدامات پیشگیرانه بود. ورزش منظم برای بدن و کمر و همچنین برای ذهن و خلق و خو مفید است. حتما نیاز نیست که فرد به اندازه یک دوی ماراتن ورزش کند، بلکه فقط چند جلسه ورزش متوسط و چندبار در هفته می‌تواند این تاثیر را داشته باشد، گرچه هر اندازه زمان آن طولانی‌تر یا تعداد آن بیشتر باشد، نتایج بهتری به‌دست می‌آید. تغذیه مناسب، سنگ‌بنای شادی و سلامتی است، بنابراین فرد باید بهترین رژیم غذایی ممکن را داشته باشد. این توصیه به این معنا نیست که هرازچندگاهی خود را از «پاداش» محروم کنید اما به‌طور کلی خوب غذا خوردن برای جسم و روح مفید خواهد بود. تنهایی و انزوا می‌تواند برای سلامت و رفاه روانی و حشتناک باشد. شواهدی وجود دارد مبنی بر این که اغلب اوقات تنها بودن ممکن است برای سلامت جسمانی فرد نیز مضر باشد.

یادداشت

مهدی نیک‌ضمیر | گروه جامعه

پول؛ پشت پرده تولید مرگ

همه ما بارها مضرات مصرف دخانیات را شنیده‌ایم و پزشکان و متخصصان درباره آن هشدار داده‌اند و می‌دهند اما هیچ یک از این هشدارها و حتی اثبات سرطان‌زا بودن دخانیات و دود سیگار، موجب تعطیلی کارخانه‌ای نشده است. درعوض کمپانی‌ها و شرکت های چند ملیتی بیشتری وارد این ماجرا شده و به طرق گوناگون می‌کوشند مشتریان بیشتری برای خودشان جور کنند.

ماجرای الکل هم همین طور است. هر روز در نشریات علمی دنیا نتایج جدیدی از خطرات مصرف الکل بر سلامت منتشر می‌شود که حاصل پژوهش معتبرترین پژوهشگاه‌هاست. به عنوان مثال یافته‌های مطالعه تازه‌ای که در نشریه نیچر مدیسین منتشر شد، نشان می‌دهد مصرف حتی مقادیر اندکی الکل ،خطر ابتلا به بیش از ۶۰ نوع بیماری را افزایش می‌دهد.

طبق گزارش منتشر شده در نشریه ایندیپندنت، متخصصان دانشگاه آکسفورد اثر مصرف الکل روی مردان را در چین بررسی کرده و دریافته‌اند حتی در افرادی که گاهی الکل مصرف می‌کنند، خطر بروز برخی بیماری‌ها افزایش می‌یابد ازجمله بیش از ۳۰ بیماری که پیش از این تصور می‌شد با الکل ارتباطی نداشته باشد.

در سال ۲۰۱۶ مصرف الکل هفتمین علت اصلی مرگ و میر در سراسر جهان شناخته شد و حدود ۲درصد مرگ زنان و ۷درصد مرگ مردان مربوط به مصرف نوشیدنی‌های الکلی عنوان شد و برای سنین ۱۵تا ۴۹سال، الکل عامل اصلی خطر مرگ و معلولیت در سراسر جهان بود. برای افراد مسن، سرطان‌های مربوط به مصرف الکل مهم‌ترین دلایل مرگ و میر بودند. با افزایش مقدار مصرف الکل، خطرات سلامت نیز افزایش می‌یابد.

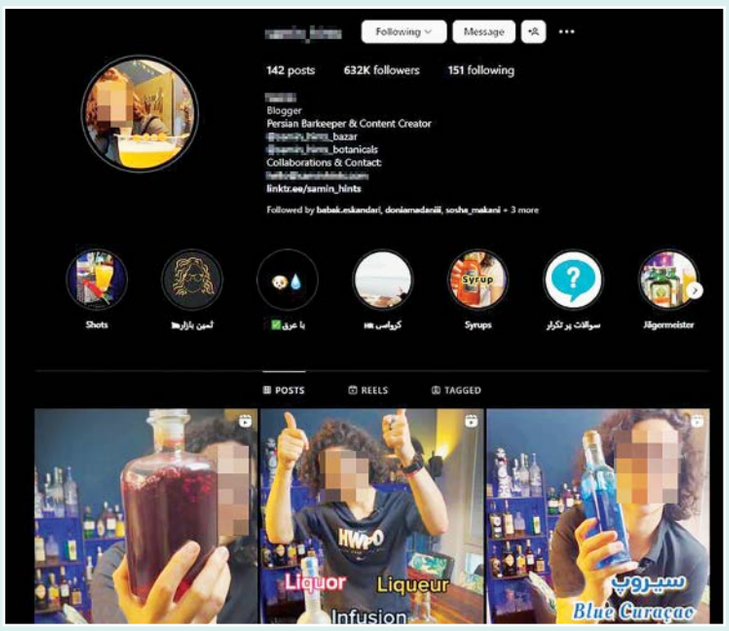
همه این تحقیقات درباره مصرف آن دسته از مشروبات الکلی است که در کارخانه‌ها و به روش‌های استاندارد تولید می‌شود، وگرنه مشروبات دست ساز و تقلبی حاوی متانول به‌سرعت می‌کشد یا دست کم نابینا می‌کند. با تمام اینها اما منفعت و گردش مالی عظیمی که در این حوزه وجود دارد، همچنان کارخانه‌ها و کمپانی‌های مشروب سازی را باز نگه داشته است.

«جام جم» ورود اپوزیسیون و بلاگرها به عادی‌سازی مصرف مشروبات الکلی را بررسی کرده است

سناریونویسی برای عادی‌سازی

کبری فرشچی
گروه جامعه

ضد انقلاب و اپوزیسیون این بار با سناریوی تازه‌ای به میدان آمده‌اند. پس از سناریوسازی‌ها برای حجاب و تغییر سبک پوشش با کمک بلاگرها و استحاله حجاب با حجاب‌استایل‌ها، حالا نوبت به عادی‌سازی مصرف الکل و مشروبات الکلی رسیده است. سناریوی تازه‌ای که روی اجساد قربانیان الکل‌های تقلبی بنا شده و ضمن تلاش برای عادی‌سازی مصرف الکل می‌کوشد به جامعه القا کند فقط مشروبات دست‌ساز و تقلبی است که ضرر دارد. آن هم در شرایطی که محافل علمی دنیا پژوهش‌های متعددی را در اثبات مضرات مصرف الکل حتی مشروبات به ظاهر استاندارد ثبت می‌کند و مانند دخانیات اینجا هم همه ساله موارد متعددی از مشکلات کبدی، مرگ و سرطان به مصرف الکل و مشروبات الکلی، آن هم از نوع استاندارد و کارخانه‌ای آن منتسب می‌شود.



در یک ماه، اخباری مبنی بر مسمومیت الکلی برخی شهروندان در استان‌های مختلف منتشر شد. این مسمومیت‌ها از چهارشنبه شب، اول تیر در حاجی‌آباد آغاز شد. در هفته‌های ابتدایی در این ارتباط مسمومیت ۲۳ نفر در شهرستان حاجی‌آباد هرمزگان، هفت نفر در شهرستان بندرعباس، دو نفر در رامسر، هفت فوتی و ۲۲ مسمومیت در رباط‌کریم، ۱۷۵ مسمومیت با متانول در استان البرز و ۱۴۱ نفر مسمومیت و ۱۲ کشته در کرج به ثبت رسید. در رابطه با علائم نیز ادعا شده افراد مسموم‌شده در محدوده سنی ۱۴ تا ۶۸ سال هستند. دردهای شکمی، سردرد، تاری دید، تهوع، استفراغ و در مواردی هم تب از علائم مسمومیت با الکل متانول به شمار می‌آید. در ادامه هم بار دیگر این آمار در شهرهای مذکور افزایش پیدا کرده و مسمومیت‌ها تکرار شد. هرچند مسمومیت‌های این‌چنینی هر از چند گاهی در کشور رخ می دهد اما این بار سریال مسمومیت‌ها به شکل مشکوکی ادامه یافت. سریال مشکوکی که بازتاب‌هایش در شبکه‌های اجتماعی و از سوی برخی بلاگرهای معروف ابهامات ماجرا را بیشتر کرد.

اطلاع‌رسانی درباره الکل و نحوه تشخیص مشروبات اصل از تقلبی نخستین پرده‌ای بود که در واکنش به این ماجرا از سوی برخی فعالان رسانه‌ای و بلاگرها انجام شد. جالب اینجاست که هیچ راهکاری برای تشخیص مشروبات الکلی تقلبی و اصل وجود ندارد و تشخیص اتانول از متانول که در مشروبات دست‌ساز و تقلبی به کار می‌رود فقط در آزمایشگاه امکانپذیر است.

اطلاع‌رسانی‌هایی که در عمل سعی دارند با بهانه افزایش روند مصرف و انفعال دولت در این مساله به جامعه القا کنند وقتی مصرف مشروبات الکلی افزایش یافته لازم است تا حرام شرعی آن لغو شده، واردات و مصرف آزاد شود تا واردکنندگان و تولید کنندگان، مشروبات را آزادانه و به طور قانونی و معتبر به فروش برسانند تا دیگر شاهد مسمومیت و مرگ هموطنان خود نباشیم. و این یعنی نخستین گام برای عادی‌سازی مصرف مشروبات الکلی در جامعه سنتی و مذهبی ایران . آن هم در شرایطی که در تمام کشورهای دنیا حتی کشورهای اروپایی و آمریکا برای به حداقل رساندن عوارض مصرف الکل می‌کوشند تا با قوانینی همچون تعیین حداقل سنی برای خرید و فروش و مصرف و همچنین قوانین سختگیرانه برای مصرف الکل پیش از انجام کارهای نیازمند دقت و توجه همچون رانندگی درتلاشند تبعات اجتماعی مصرف این ماده سکرآور را کنترل کنند. با وجود این اما ما با یک «بازی سیاسی» در خصوص مصرف الکل مواجهیم ؛ بازی‌ای که با سریال مرگ‌ها و مسمومیت‌های الکلی ناشی از مصرف مشروبات الکلی تقلبی آغاز شد تا حساسیت‌ها را نسبت به مصرف الکل در جامعه افزایش دهد و بر این اساس تحلیل‌های مربوط به این مساله را می‌توانید در صفحات تحلیلگران و صاحب‌نظران معتبر مشاهده کنید.

ورود اپوزیسیون به ماجرا

پرده دوم این نمایش اما ورود برخی شبکه‌های فارسی‌زبان معاند به ماجرا و ارائه آموزش‌هایی در خصوص چگونگی تشخیص مشروبات سمی و تقلبی است. برخی بلاگرهای اینستاگرامی این بار هم با سناریوی تازه‌ای وارد ماجرا شده‌اند. بلاگرهایی که برای عادی‌سازی مصرف مشروبات الکلی سراغ عادی‌سازی واژه‌های مرتبط با این ماجرا رفته‌اند و برای افزایش بازدید ویدئوها و محتواهای خود، به آموزش تهیه یا استفاده از کلیدواژه‌های مربوط به آن بپردازند و حتی ویدئوهای آموزش تولید مشروبات مخصوص اماکن و مجالس خاص را منتشر می‌کنند. برخی بلاگرهای آموزش آشپزی که پیش از این نیز در جریان‌های سیاسی نقش‌آفرین بوده‌اند این بار هم در آموزش‌های‌شان سراغ عناوینی همچون «میز مزه» رفته‌اند؛ میزهایی که اگرچه لزوما مشروبات الکلی در آنها وجود ندارد اما با طرح واژه‌های مرتبط با مصرف الکل در پی عادی‌سازی این ماجراست.

کنار هم چیدن تکه‌های این پازل نشان دهنده آن است که این بار برای‌مان خواب تازه‌ای دیده‌اند و در حالی که دنیا به دنبال راهکاری برای کاهش تبعات مصرف و آثار اجتماعی مصرف مشروبات الکلی است، جریان هدفمندی در کشورمان به دنبال عادی‌سازی مصرف الکل است.

نکته

تبعات مصرف الکل

مصرف مشروبات الکلی امروزه یکی از مهم‌ترین دلایل افزایش مرگ‌ومیر در جهان است. برای مثال با تاثیرگذاری مصرف مشروبات الکلی بر بیماری‌های قلبی، بی‌نظمی‌های رفتاری و ذهنی، تصادفات جاده‌ای و حتی با تاثیرگذاری بر خودکشی نرخ مرگ‌ومیر در جوامع افزایش یافته است. گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۸ نشان می‌دهد ۱۳/۵ درصد از مرگ‌ومیرهای افراد بین ۲۰ تا ۳۹ سال به دلیل مصرف مشروبات الکلی است.

همچنین گزارش سایت National Center for Drug Abuse Statistic، در آمریکا از ابتدای ۲۰۲۲ تاکنون بیانگر آن است که ۷/۴۵ درصد مرگ‌ومیرها ناشی از تصادفات جاده‌ای، ۷/۸۶ درصد از قتل‌ها، ۱۰/۴۴ درصد از خودکشی‌ها، ۹/۱۸ درصد از بیماری‌های قلبی، ۵/۳۷ درصد از بیماری‌های عصبی، ۳۱/۰۸ درصد از بیماری‌های کبدی و ۸/۰۵ درصد ناشی از سایر علل مزمنی است که بر اثر مصرف مشروبات الکلی ایجاد می‌شود.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۵۰۶

جدول عادی

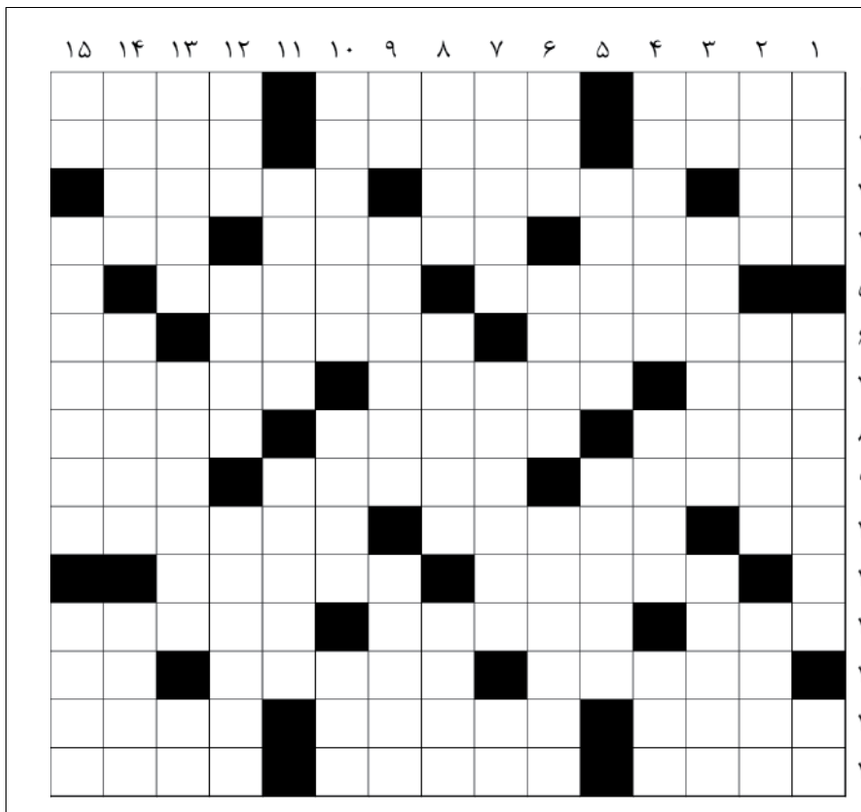
افقی: ۱) ماندگار- سنگدلی و بی‌رحمی- مالک ۲) نزدیک بین- از ادوات ورزش بدنسازی- شهرستانی در استان سیستان و بلوچستان ۳) F- حزن- ماه دهم میلادی ۴) آلبومی با آواز حسام‌الدین سراج- شیطان- کلمه پرسش ۵) به وعده خود وفا نمی‌کند- تغییر متناوب ۶) محل استراحت پزشکان در بیمارستان- نویسندگی- سال ناتمام! ۷) جمله قرآنی- حفره- نوعی پارچه نخی ظریف ۸) سایه‌بان درشکه- بزرگ‌ترین دوزیست جهان- واحد طول انگلیسی ۹) آکنده- اضافه‌ها- ساعت دست ۱۰) یازده- پیامبران- دشمن هاج زنبور عسل بود ۱۱) گلی زیبا- قسمت خمیده لوله ۱۲) درنده جنگلی- پرنده شکاری با منقار کوتاه- گریزنده از روی ترس ۱۳) مربوط به اداره- راهنمایی کردن- امر به گفتن دارد ۱۴) موضوع، مسأله- زنان عرب- شاعر یوش ۱۵) مقاوم و استوار- تشریفات همراه با شکوه و جلال- صدای خنده بلند.

عمودی: ۱) داروی خمیری- نوعی دوخت تزئینی- دومین شهر مذهبی ایران ۲) برج دیدنی فرانسه- نمایشنامه گارسیالورکا- آشکار ۳) ضمیری انگلیسی- اوضاع جوی- دور نیست ۴) زرنگ و حقه‌باز- اتاق درس- مهم‌تر ۵) زنگ کلیسا- انتشاریافته ۶) عسل- سیاره زهره- حاصل تأثیر چند عامل ۷) از آلات موسیقی آذری- بارکد- دشنام دادن ۸) بازای...- ناز بادل من بساز- خباز- قوم حضرت موسی(ع) ۹) پوستین- فیلمی ساخته مجید مجیدی- باتلاق ۱۰) قطار برقی شهری- ماده آرایشی مژه‌ها- پول خرد هند ۱۱) اجرای اثر موسیقی در حضور مردم- قضاوت ۱۲) اسم را توصیف می‌کند- صلح- لباس کوتاه جلوباز که روی لباس‌های دیگر می‌پوشند ۱۳) پوست دباغی‌شده نامرغوب- نوازنده چنگ در عهد ساسانی- مساوی ۱۴) زن زیبای بهشتی- راننده درشکه- از اجزای پیراهن ۱۵) برنج گیلانی- زائده ابتدای روده بزرگ- داد و فریاد.

جدول ویژه

افقی: ۱) معتمد- فرمانی نظامی- شرافتمند ۲) از پیامبران الهی که در سن کودکی به مقام نبوت رسید- ترکیب کردن- داد و فریاد ۳) همگی- ریاکاری و تزویر- مجسمه ۴) جیوه- قاتل- دلاک ۵) جملگی- اعلام خطر ۶) به مناسبت رویداد مسرت‌بخش می‌خورند- چهره‌نما- دیوانه ۷) از الفبای فارسی- تنبل- سرچشمه ۸) نوعی بمب دست‌ساز کوچک- پیچیدن- ورزش جسمی و روحی شبه‌قاره هند ۹) هراس- خدای هندو- همسایه ۱۰) شهری در جنوب فرانسه- قارچ- ظرف مقیاس ۱۱) کاوش- دهقان ۱۲) خالص- حامله- پیدا نمی‌شود ۱۳) هال- سر و صدا- پیشوند تکرار ۱۴) پرنده ملی نیوزلند- اسب تندرو- خرگوش عرب ۱۵) قطب منفی باتری- صادق و بی‌ریا- مسیحی.

عمودی: ۱) از الفبای انگلیسی- سبکی در کاراته- حشره‌ای خونخوار ۲) بومی- دوستان- پنج دندان عقب دهان ۳) حرف دهن‌کجی- دزدیده‌شده- عظمت و اقتدار ۴) سرباز داوطلب- شیر درنده- از نسل علی(ع) و فاطمه(س) ۵) روشن و آشکار کردن- ده هزار مترمربع ۶) آدم‌کشی- شبه‌جزیره کوهستانی مصر- تحمیلی ۷) دیار رئیسعلی- بلندترین قله اروپا- نفوذ به یک سیستم رایانه‌ای ۸) تباه‌کننده- فشار روحی- بی‌باکی ۹) شهر مدفن دهخدا- از غذاهای دریایی جنوب ایران- شالوده ۱۰) تلف کردن زمان- فیزیکدان فرانسوی و بنیانگذار الکترودینامیک- دیدنی بم ۱۱) ناممکن- شوهر خواهر ۱۲) عسل- از جنس آهن- واحدی برای اندازه‌گیری توان الکتریکی ۱۳) صفر- پاک کردن غلات- تکرار حرفی ۱۴) پدر عمار- ورزش گوی و اسب- واحد وزن تقریبا برابر با ۲۸ گرم ۱۵) اجاق کیک پزی- از آرایه‌های ادبی- پدر.



حل جدول عادی ۶۵۰۵

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

حل جدول ویژه ۶۵۰۵

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

فراخوان مناقصه عمومی (نوبت دوم)
قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء(ص)- هلدینگ تخصصی نفت، گاز و پتروشیمی، موسسه دریاساحل در نظر دارد از طریق فراخوان عمومی درخصوص انجام عملیات مکانیکال کیلومتر ۲۰ تا ۴۵ جهت پروژه خط لوله صالح‌آباد به تربت‌جام از میان شرکت‌های مناقصه‌گر، دعوت نماید.
لذا متقاضیان می‌بایست حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۱ نسبت به ارسال نامه اعلام آمادگی خود، به همراه مدارک ثبتی شرکت (اساسنامه، آگهی ثبت، آگهی تأسیس، آخرین آگهی تغییرات مندرج در روزنامه رسمی)، گواهی‌نامه‌های فنی و QC، رتبه‌بندی از سازمان مدیریت و چارت سازمانی و برنامه‌ریزی و کنترل پروژه و رزومه افراد کلیدی سازمان، ارائه برگه حاوی کد اقتصادی و شناسه ملی، گواهینامه تأیید صلاحیت ایمنی پیمانکاران و HSE PLAN، ارائه کدپستی، سوابق کاری مرتبط قراردادهای 2 سال آخر، آخرین صورت‌های مالی حسابرسی شده خویش را در قالب فایل الکترونیکی بر روی لوح فشرده (CD) به آدرس ذیل ارسال نمایند.
شماره مناقصه: DAR-MR -EO-02- 0036
موضوع مناقصه: عملیات مکانیکال کیلومتر ۲۰ تا ۴۵
● هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.
آدرس: تهران، میدان رسالت، بزرگراه شهید سلیمانی(شرق به غرب)، بعد از خیابان اردکانی جنب بوستان مهتاب، پلاک ۱۰۰۳ (دبیرخانه موسسه)
شماره تماس: ۰۲۱-۲۳۰۱۵۵۴۲

فراخوان مناقصه عمومی (نوبت دوم)
قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء(ص)- هلدینگ تخصصی نفت، گاز و پتروشیمی، موسسه دریاساحل در نظر دارد از طریق فراخوان عمومی درخصوص تامین، تهیه و توزیع غذا در محل سایت پروژه خط لوله بندرعباس/لافت/گورزین به آدرس: بندرعباس، گچین روستای کل متلی (لاتیدان) از میان پیمانکاران و آشپزخانه‌های دارای شرایط دعوت نماید.
لذا متقاضیان می‌بایست حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۱ نسبت به ارسال نامه اعلام آمادگی خود به همراه مدارک ثبتی شرکت (اساسنامه، آگهی ثبت، آگهی تأسیس، آخرین آگهی تغییرات مندرج در روزنامه رسمی)، گواهی‌نامه‌های فنی و QC، رتبه‌بندی از سازمان مدیریت و چارت سازمانی و برنامه‌ریزی و کنترل پروژه و رزومه افراد کلیدی سازمان، ارائه برگه حاوی کد اقتصادی و شناسه ملی، گواهینامه تأیید صلاحیت ایمنی پیمانکاران و HSE PLAN، ارائه کدپستی، سوابق کاری مرتبط قراردادهای ۲ سال آخر، آخرین صورت‌های مالی حسابرسی شده خویش را در قالب فایل الکترونیکی بر روی لوح فشرده (CD) به آدرس ذیل ارسال نمایند.
شماره مناقصه: DAR-MR -EO-02- 0037
موضوع مناقصه: تامین، تهیه و توزیع غذا
● هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.
آدرس: تهران، میدان رسالت، بزرگراه شهید سلیمانی (شرق به غرب)، بعد از خیابان اردکانی جنب بوستان مهتاب، پلاک ۱۰۰۳ (دبیرخانه موسسه)
شماره تماس: ۰۲۱-۲۳۰۱۵۵۴۲

فراخوان مناقصه عمومی (نوبت دوم)
قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء(ص)- هلدینگ تخصصی نفت، گاز و پتروشیمی، موسسه دریاساحل در نظر دارد از طریق فراخوان عمومی درخصوص انجام عملیات رادیوگرافی صنعتی جهت پروژه خط لوله صالح‌آباد به تربت‌جام از میان شرکت‌های مناقصه‌گر، دعوت نماید.
لذا متقاضیان می‌بایست حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۱ نسبت به ارسال نامه اعلام آمادگی خود، به همراه مدارک ثبتی شرکت (اساسنامه، آگهی ثبت، آگهی تأسیس، آخرین آگهی تغییرات مندرج در روزنامه رسمی)، گواهی‌نامه‌های فنی و QC، رتبه‌بندی از سازمان مدیریت و چارت سازمانی و برنامه‌ریزی و کنترل پروژه و رزومه افراد کلیدی سازمان ارائه برگه حاوی کد اقتصادی و شناسه ملی، گواهینامه تأیید صلاحیت ایمنی پیمانکاران و HSE PLAN، ارائه کدپستی، سوابق کاری مرتبط قراردادهای ۲ سال آخر، آخرین صورت‌های مالی حسابرسی شده خویش را در قالب فایل الکترونیکی بر روی لوح فشرده (CD) به آدرس ذیل ارسال نمایند.
شماره مناقصه: DAR-MR -EO-02- 0035
موضوع مناقصه: عملیات مکانیکال کیلومتر ۰ تا ۲۰
● هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.
آدرس: تهران، میدان رسالت، بزرگراه شهید سلیمانی(شرق به غرب)، بعد از خیابان اردکانی جنب بوستان مهتاب، پلاک ۱۰۰۳ (دبیرخانه موسسه)
شماره تماس: ۰۲۱-۲۳۰۱۵۵۴۲

فراخوان مناقصه عمومی (نوبت دوم)
قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء(ص)- هلدینگ تخصصی نفت، گاز و پتروشیمی، موسسه دریاساحل در نظر دارد از طریق فراخوان عمومی درخصوص انجام عملیات رادیوگرافی صنعتی جهت پروژه خط لوله صالح‌آباد به تربت‌جام از میان شرکت‌های مناقصه‌گر، دعوت نماید.
لذا متقاضیان می‌بایست حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۱ نسبت به ارسال نامه اعلام آمادگی خود، به همراه مدارک ثبتی شرکت (اساسنامه، آگهی ثبت، آگهی تأسیس، آخرین آگهی تغییرات مندرج در روزنامه رسمی)، گواهی‌نامه‌های فنی و QC، رتبه‌بندی از سازمان مدیریت و چارت سازمانی و برنامه‌ریزی و کنترل پروژه و رزومه افراد کلیدی سازمان، ارائه برگه حاوی کد اقتصادی و شناسه ملی، گواهینامه تأیید صلاحیت ایمنی پیمانکاران و HSE PLAN، ارائه کدپستی، سوابق کاری مرتبط قراردادهای ۲ سال آخر، آخرین صورت‌های مالی حسابرسی شده خویش را در قالب فایل الکترونیکی بر روی لوح فشرده (CD) به آدرس ذیل ارسال نمایند.
شماره مناقصه: DAR-MR -EO-02- 0034
موضوع مناقصه: عملیات رادیوگرافی صنعتی
● هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.
آدرس: تهران، میدان رسالت، بزرگراه شهید سلیمانی (شرق به غرب)، بعد از خیابان اردکانی جنب بوستان مهتاب، پلاک ۱۰۰۳ (دبیرخانه موسسه)
شماره تماس: ۰۲۱-۲۳۰۱۵۵۴۲

مدیر گمرک سازمان منطقه آزاد قشم خبر داد؛

صادرات بیش از ۷۶ میلیون دلاری منطقه آزاد قشم از ابتدای سال/ تراز تجاری فصل بهار به ۴۵ میلیون دلار مثبت رسید

مدیر گمرک سازمان منطقه آزاد قشم از صادرات بیش از ۷۶ میلیون و ۹۰۰ هزار دلار انواع کالای تولید شده توسط شرکت های این منطقه به خارج از کشور تا پایان خردادماه سال جاری خبر داد. به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل سازمان منطقه آزاد قشم، مختار گرشاسبی با اعلام این خبر، اظهار داشت: این حجم از صادرات نسبت به مدت مشابه در سال گذشته بیش از ۶۳ درصد رشد دارد. وی ادامه داد: در سه ماهه نخست سال جاری همچنین بیش از ۲۵ میلیون هزار دلار صادرات مجدد در منطقه آزاد قشم انجام شده که نسبت به مدت مشابه در سال گذشته، ۱۵۹ درصد رشد نشان می دهد. مدیر گمرک سازمان منطقه آزاد قشم با اشاره به کاهش ۳۰ درصدی واردات از ابتدای سال جاری نسبت به سال گذشته، افزود: در سه ماهه نخست امسال ۳۱ میلیون ۲۰۰ هزار دلار واردات قطعی به منطقه آزاد قشم صورت گرفته است. گرشاسبی با اشاره به تراز تجاری مثبت منطقه آزاد قشم از ابتدای سال، گفت: تراز تجاری این منطقه از ابتدای سال جاری معادل ۴۵ میلیون دلار است. وی تصریح کرد: برای توسعه صادرات به بازارهای هدف بویژه کشورهای حوزه خلیج فارس برنامه ریزی های خوبی جهت برقراری خطوط کشتیرانی مستقیم از بنادر قشم به خارج از کشور صورت گرفته است. مدیر گمرک سازمان منطقه آزاد قشم افزود: کشورهای امارات متحده عربی، سومالی، قطر و کویت مهمترین مقاصد صادراتی محصولات تولید شده در منطقه آزاد قشم را تشکیل می دهند. گرشاسبی در پایان خاطرنشان کرد: با برنامه ریزی های خوب صورت گرفته جهت تسهیل و توسعه صادرات، پیش بینی می شود که میزان صادرات منطقه آزاد قشم تا پایان سال به ۵۰۰ میلیون دلار برسد.