کارگاه زندگی

با نابودگران ازدواج آشنا شوید

ماانسان‌ها ازدواج می‌کنیم تا از تنهایی درآمده و به تکامل برسیم. ماتولید مثل می‌کنیم و یک خانواده تشکیل می‌دهیم به این امید که خانواده‌مان مسیر تعالی را پشت سر بگذارد و به جایگاه‌های بالا برسد. پس هیچ‌کس ازدواج نمی‌کند تا شکست بخورد و سرخورده شود اما عده‌ای ناخواسته یا ندانسته تیشه به ریشه زندگی مشترک‌شان می‌زنند در حالی که اگر فقط از چند اقدام پرهیز کنند، دوام زندگی‌شان تضمین شده خواهد بود. یکی از عوامل نابود شدن زندگی‌های مشترک، بی‌احترامی زوج‌ها به یکدیگر است. حاصل بی‌احترامی، ازبین‌رفتن روابط عاطفی و در نتیجه طلاق عاطفی است که می‌تواند به جدایی نیز بینجامد. حمله و تخریب شخصیت همسر نیز یکی دیگر از عوامل نابود شدن زندگی‌های زناشویی است. البته تخریب شخصیت با انتقاد یا شکایت کردن از مشکلات فرق دارد چراکه در تخریب شخصیت، ما از مشکلات گله نمی‌کنیم بلکه هویت و اصل وجودی و شخصیتی همسرمان را زیر سؤال می‌بریم. مطمئن باشید با این کار فقط جار و جنجال و روابطی سرد عایدتان می‌شود. بی‌اعتنایی به شریک زندگی نیز بسیار تخریب‌گر است. همه ما به عنوان همسر دوست داریم که مورد توجه همسرمان قرار بگیریم به طوری که او را همواره به عنوان یک تکیه‌گاه و پناهگاه امن در نظر بگیریم. حالا فرض کنید یک همسر از این وظیفه غفلت می‌کند. آیا این بی‌اعتنایی‌ها نمی‌تواند ازدواج را با شکست مواجه کند؟

یادداشت

معصومه صبور روح‌وحید | کارشناس ارشد مشاوره

راهکارهایی برای غلبه بر اضطراب امتحان

استرس امتحان در دانش‌آموزان و دانشجویان یک موضوع طبیعی و تقویت‌کننده است اما گاهی این فشار باعث ایجاد استرس و اختلالات اضطرابی می‌شود و عملکرد آنها را مختل کرده و علائمی مانند: تمرکز نداشتن، سردرد، بدخلقی، علائم گوارشی، اختلال خواب، احساس بیحالی، دندان‌قروچه، تپش قلب، عرق کف دست، اسپاسم عضلانی و... نمایان می‌شود.

برای رفع استرس امتحان و پیشگیری از بروز علائم اضطرابی، نحوه مطالعه خود را اصلاح کنید. روی مطالعه خود متمرکز شوید و برنامه‌ریزی دقیقی داشته باشید.

پس از یک ساعت و نیم مطالعه به منظور تقویت روحیه‌تان استراحت کوتاهی کنید، یک نوشیدنی یا خوراکی مختصری بخورید، کمی قدم بزنید، فعالیت‌هایی مانند تنفس عمیق، مراقبه یا گوش دادن به موسیقی به حفظ آرامش‌تان کمک می‌کند.

برای افزایش تمرکز خود از رژیم غذایی سالم و مقوی که حاوی امگا۳، پروتئین، میوه، سبزیجات و مغزها هستند استفاده کنید.

قبل از امتحان از مصرف زیاد قهوه، نوشیدنی‌های کافئین‌دار و غذاهای تند پرهیز کنید. آب بیشتری بنوشید تا از ابتلا به سردردهای احتمالی جلوگیری کنید. از افرادی که در سالن امتحان به شما استرس می‌دهند دوری کنید. بعد از امتحان از چک کردن پاسخ‌های خود با دیگران اجتناب کنید و بلافاصله مکان را ترک کنید. به فرزندتان یادآور شوید که «تو زحمت خود را کشیده‌ای و نتیجه امتحان هرچه باشد برای‌مان ارزشمند است.»

هیچ چیز بالاتر از سلامتی و حفظ عزت‌نفس بچه‌ها نیست. از تحقیر، سرزنش، مقایسه و توبیخ فرزندتان خودداری کنید. با حفظ خونسردی و ایجاد آرامش در خانه و خانواده، روزهای امتحانی را برای فرزندمان آرام کنیم. آنها به‌طور طبیعی دچار اضطراب می‌شوند پس به این احساس‌شان دامن نزنیم.

سونامی عمل‌های زیبایی

افراد زیادی بر اثر عمل‌های زیبایی جان خود را از دست داده یا دچار عوارض و مشکلاتی غیرقابل جبران شده‌اند

ملیحه محمودخواه
گروه جامعه

«زیبایی» نسبی است. گاهی اوقات آن‌قدر این ماجرا برای برخی افراد اهمیت پیدا می‌کند که حاضرند خودشان را به تیغ جراحی بسپارند. مشکل اما از آنجا شروع می‌شود که برخی برای آن‌که پول کمتری بپردازند، به جای مراجعه به پزشک متخصص، چهره خود را به دست افرادی می‌سپارند که هیچ تخصصی ندارند و به جای آن‌که زیباتر شوند، مشکلات‌شان دو چندان می‌شود. امروزه عمل‌های جراحی زیبایی و غیرضروری در بین نسل جوان جامعه به ویژه بانوان، با صرف هزینه‌های هنگفت و بدون دریافت مشاوره‌های لازم رواج یافته است به طوری که این افراد بدون در نظر گرفتن عوارض ناخوشایند این جراحی‌ها، عضو مورد نظر را به لبه تیغ می‌سپارند.

در این میان نباید از تاثیر تبلیغات گسترده شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی در این زمینه غافل شد.

ترمیم یا سوختگی؛ اساس جراحی‌های زیبایی

آمارها نشان می‌دهد، ایران جزو کشورهای رتبه اول در انجام جراحی پلاستیک و زیبایی است و در این حوزه، عمل بینی در صدر قرار دارد.

دکتر محمدرضا قاضی سعیدی، عضو هیأت‌مدیره انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران، در گفت‌وگو با «جام جم» در این خصوص که پایه و اساس انجام عمل‌های زیبایی، بیشتر بحث ترمیم یا سوختگی‌هاست، تاکید می‌کند:« متاسفانه بحث عمل‌های زیبایی تبدیل به سونامی شده‌است به حدی که متاسفانه دخالت افراد بدون تخصص در حیطه کارهای فوق تخصصی جراحان پلاستیک و زیبایی،زیاد به چشم می‌خورد.» او توضیح می‌دهد کار به جایی رسیده که شاهد هستیم برخی افراد با لیسانس حقوق وارد این کار شده‌اند.

قاضی سعیدی با عنوان این مطلب که قوانین ما به روز نیست، و باید با قوانینی سفت و سخت‌تر با این افراد برخورد شود، توضیح می‌دهد:« وقتی تخلف محرز می‌شود، فرد غیر پزشک می‌تواند با جریمه ناچیزی پرونده خود را ببندد. در این بین بیماری که بدون مطالعه به این افراد مراجعه کرده‌است، متضرر می‌شود. بنابراین بایستی جریمه این‌گونه افراد سودجو که در امور پزشکی دخالت می‌کنند، توسط قوه قضاییه بررسی و به انواع شدیدتر و بازدارنده‌ای تبدیل شود تا چنین اشخاصی نتوانند با جان و سلامت مردم بازی کنند.»او معتقد است که در بسیاری از موارد فرد حتی پزشک خودش را نمی‌بیند و تازه بعد از این‌که عملش با مشکل روبه‌رو می‌شود و می‌خواهد شکایت کند، توضیح می‌دهد حتی چهره پزشک را به یاد ندارد. قاضی سعیدی از جراحی زیبایی بینی به عنوان شایع‌ترین عمل زیبایی در ایران نام می‌برد و می‌گوید: «متأسفانه مورد داریم که با مبالغ ناچیز در زیرزمین‌ها و شرایط کامل بد و خطرناک، جراحی لیپوساکشن انجام می‌دهند.»

عمل‌های غیرضروری

دکتر سیدنجات حسینی، نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران،نیز به «جام جم» توضیح می‌دهد: «بسیاری از عمل‌های زیبایی غیرضروری است و فقط برای این‌که فرد زودتر به نتیجه برسد، آنها را انجام می‌دهد. عملی مانند لیپوماتیک یا لیپوساکشن عمل‌های بسیار سنگینی هستند که اگر توسط افراد غیر متخصص صورت گیرد، می‌تواند عوارض بسیار جبران‌ناپذیری به همراه داشته‌باشد. به همین دلیل ما توصیه می‌کنیم افراد یا از انجام این عمل‌ها صرف نظر کنند یا اگر هم مصمم به انجام آن هستند، حتما به پزشک متخصص مراجعه کنند. مردم نباید گول این تبلیغات فریبنده را بخورند؛ زیرا بسیاری از این افراد اصلا متخصص نیستند.»

متأسفانه مورد داریم که با مبالغ ناچیز در زیرزمین‌ها و شرایط کامل بد و خطرناک، جراحی لیپوساکشن انجام می‌دهند

برای خواندن متن کامل گزارش کیو آرکد را اسکن کنید

برش

می‌میرند تا خوشگل شوند!

نجات حسینی به آمار بالای مرگ و مشکلات ناشی از عمل‌های زیبایی توسط افراد غیرمتخصص اشاره کرده و توضیح می‌دهد: «بارها شاهد بودیم افراد زیادی بر اثر این عمل‌های زیبایی یا جان خودشان را از دست داده یا این‌که دچار عوارض و مشکلاتی شده‌اند که قابل جبران نیست و دلیل اصلی آن هم ورود افراد غیرمتخصص به حیطه عمل‌های زیبایی است. موارد زیادی داشته‌ایم که فرد با یک عمل بینی برای همیشه زیبایی‌اش را از دست داده و حتی حاضر نیست برای انجام کارهایش از خانه خارج شود. اینها تنها بخشی از عوارض این عمل‌ها بدون مشورت با پزشک متخصص است. متاسفانه در حال حاضر آرایشگرها نیز در این حوزه فعالیت چشمگیری دارند و مردم هم برای آن‌که تفاوت قیمت آنها با آنچه در واقعیت وجود دارد، فاحش است به آنها مراجعه می‌کنند و به عوارض پس از آن بی‌توجه هستند.» حسینی کمال‌گرایی، چشم هم‌چشمی و غلبه بر ناکامی‌های گذشته را از جمله عواملی می‌داند که جوانان را به سمت این نوع عمل‌ها سوق می‌دهد و می‌گوید: «عمل زیبایی شامل بینی‌های بزرگ و با انحراف بالا بوده و در این میان قوس‌دار کردن این عضو به عبارتی عروسکی کردن آن می‌تواند عواقبی از جمله مشکلات تنفسی را برای فرد ایجاد کند. جراحان زیبایی اغلب به خواسته فرد متقاضی توجهی ندارند و این کار مبتنی بر معیارهایی و به صورت منطقی‌تری انجام می‌شود. اما در کلینیک‌های غیرمجاز برای آن‌که توجه بیمار را جلب کنند، بدون توجه به شرایط فرد، او را زیر تیغ جراحی می‌برند.»این پزشک فوق تخصص بر این باور است که بهتر است افراد فقط در صورت نیاز به ترمیم و بازسازی سوختگی‌های ایجاد شده، به پزشکان زیبایی مراجعه کنند. البته مشکلات مادرزادی اندام‌های بدن و تصادفات نیز از دیگر بخش فعالیت این متخصصان است.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۴۷۴

جدول عادی

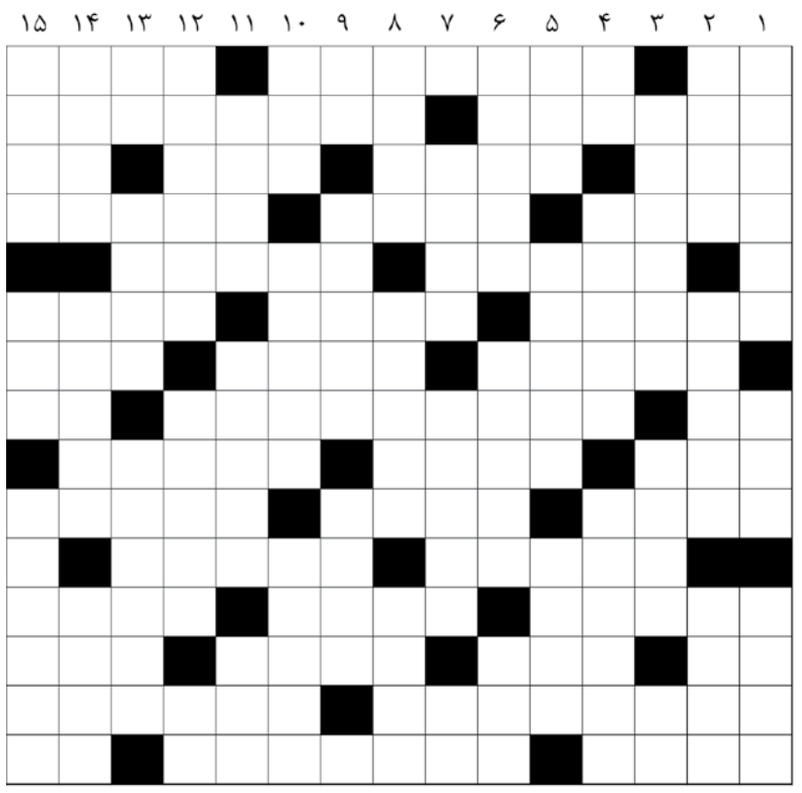
افقی: ۱) رایحه- برنامه راهنمای توسعه شهر- کیسه پول قدیمی ۲) افسانه‌های دروغ- رمانی نوشته بزرگ علوی ۳) تندر- روادید- ملکه اسپارتا که نبرد تروا بر سر ربوده شدن او شکل گرفت- هفتاد و دومین سوره ۴) پدرمرده- سوراخ، شکاف- انحراف ۵) اصل مهم زناشویی- سراینده مثنوی معنوی ۶) ملامت- قدرت و توان- جاه و جلال ۷) شهر خاقانی- شیوه رفتار- گوارا باده ۸) علم پزشکی- بانوی گوینده برنامه رادیویی شب بخیر کوچولو- تکرار حرفی ۹) قوم حضرت هود(ع)- از سازهای بادی برنجی در ارکستر سمفونیک- مستبد ۱۰) قیمتی- ادب آموختن- از تنقلات ترش‌مزه ۱۱) رودی در خوزستان- این بیماری منجر به کاهش آب و املاح بدن می‌شود ۱۲) فردای دیروز- شراره آتش- از القاب حضرت علی(ع) ۱۳) نت چهارم- از القاب اشرافی اروپایی- پارچه روبالشی- گودال ۱۴) حلوای مخصوص جهرم- نامی برای بلبل ۱۵) ثروت و دارایی- باشرف- نهیب.

عمودی: ۱) فروریختن باران از ابر- سرزنش- بزرگوارتر ۲) گستردگی- پارچه‌ای با خاصیت ارتجاعی- نشان تجاری کالا ۳) ویراستار- سرزمین- ضمیر اول شخص ۴) تکرار حرفی- معنی- منطقه جنگلی و کوهستانی شهرستان رودسر گیلان ۵) کامیون ارتشی- چیزی را با دست وانگشت نشان دادن- چند وزیر ۶) غذایی از آرد برنج- واحد اندازه‌گیری نیرو- زنگ جرس ۷) مجروح- نکند که- خرس ۸) سهل- مدارک- مخلوط آب و آرد ۹) بله روسی- باجناق- نوعی نان حجیم ۱۰) رها- پرداخت وجه به حساب بانکی- نوعی چسب نجاری ۱۱) کشف رازی- سالاد خوشمزه لبنانی- شیر نوشیدنی ۱۲) غذایی بوشهری- جمع مکسر روح- نام ترکی ۱۳) ماه سرد- ابریشم مصنوعی- پدر انقلاب علمی مدرن ۱۴) جوینده راه- سرسلسله هخامنشیان- تخم گیاه ۱۵) از یاران امام حسین(ع)- نهیب- نویسنده کتاب آیین دوست‌یابی.

جدول ویژه

افقی: ۱) کافی- رمانی از عباس معروفی- فرار ۲) نیم‌تنه ضخیم قدیمی- تابلوی رنگ روغن رنه ماگریت که خیابانی تاریک در بروکسل را به تصویر می‌کشد ۳) قیمت اولی که در حراج اعلام می‌کنند- مونس- لابیرنت- آب‌بند ۴) ریز نیست- عظمت- بخشی از رویان دانه ۵) آدرس- افزایش ۶) در هم داخل شدن- زندگی مرفه- هضم‌کننده ۷) تکیه دادن- آفریدگار- دورویی ۸) پراکندگی- بنیانگذار نخستین مدرسه نقاشی در ایران- سودای ناله ۹) الفت- بزرگ‌تر از حد معمول- نامتناسب و بی‌نظم ۱۰) آهن‌ربا- رمانی نوشته شارلوت برونته- از تیم‌های فوتبال باشگاهی ایتالیا ۱۱) شعر خواندن- گرفتاری ۱۲) دختر آدم و حوا- کاخ خشایارشاه در مرتفع‌ترین قسمت تخت جمشید- ثمره ۱۳) دوتا نون- کتاب هندو- همدم- بلندترین قله زاگرس ۱۴) نظریه‌پرداز- آواره ۱۵) گروی- از نژادهای پرورشی گاو شیری- چه کسی.

عمودی: ۱) کنایه از مسرف و ولخرج- سوریه قدیم- چراغ پیه‌سوز قدیمی ۲) آخرین شب ماه قمری- رنجیده خاطر- توان ۳) از او به نیکی یاد می‌شود- براده فلز- کاروان ۴) ساز شکسته!- بازشناختن- غذای پاکستانی که با مرغ تهیه می‌شود ۵) معبود- آدم بی‌عار- خوشحالی ۶) سوره سی و یکم- استانی در شمال عراق- دومین مهره گردن ۷) پارچه نخی ساده- بسیار، فراوان- پهلوان ۸) مقدار کمی از غذا- اهل نیست- نخستین نشریه بانوان ایران ۹) رها- از باب‌های ثلاثی مزید- دینداری ۱۰) امت‌ها- ترنم- از شاگردان میرعماد ۱۱) غذای ثروتمندان- شادمان- محرمانه ۱۲) نوعی حلوا- عبادتگاه مسیحیان- ریشه ۱۳) شهری در غرب فرانسه- پنجمین ماه سریانی- آموزشگاه هنری ۱۴) اره درودگری- مهمانی- قلیل ۱۵) هویج- به دور زمین می‌چرخد- گیاهی همیشه‌سبز که برگ‌های آن به عنوان ادویه مصرف می‌شود.



حل جدول عادی ۶۴۷۳

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

حل جدول ویژه ۶۴۷۳

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

آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول)

قرارگاه سازندگی خاتم الانبیاء

موسسه ثارا- از موسسات وابسته به قرارگاه سازندگی خاتم الانبیاء (ص) در نظر دارد سیستم Electrical Heat Tracing پروژه احداث کارخانه احیاء مستقیم شماره ۲ فولاد بافت را از طریق مناقصه عمومی تامین نماید.

۱ نام و نشانی کارفرما: قرارگاه سازندگی خاتم الانبیاء (ص) موسسه ثارا- به نشانی: کرمان، بلوار جهاد، خیابان مولوی، پلاک ۱۱۸ تلفن ۰۳۴۳-۲۲۶۷۱۵۰ داخلی ۳۱۱۹ و دورنگار: ۰۳۴۳-۲۲۲۵۲۸۵

۲ موضوع مناقصه: خرید سیستم Electrical Heat Tracing پروژه احداث کارخانه احیاء مستقیم شماره ۲ فولاد بافت

۳ مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۳,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

۴ تاریخ، مهلت، مبلغ و محل دریافت اسناد مناقصه: واجدین شرایط می‌توانند ضمن واریز مبلغ دو میلیون ریال به حساب شماره ۵۱۵۴۸۷۸۱۴۸۰۱۱ بانک سپه به نام واحد اجرائی ثارا- در ساعت‌های اداری از تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۷ تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۹ نسبت به خرید و دریافت اسناد، از قسمت قراردادهای مدیریت فنی و مهندسی موسسه ثارا- واقع در آدرس مذکور در بند ۱ اقدام نمایند.
اسناد و مدارک ارزیابی فقط به نماینده مناقصه‌گر با ارائه معرفی نامه معتبر شرکت با مهر و امضای مجاز تحویل خواهد شد.

۵ تاریخ، مهلت و محل تحویل اسناد مناقصه: مناقصه‌گران بایستی پس از دریافت اسناد، حداکثر تا آخر وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۰، اسناد مربوطه را تکمیل و در پاکات لاک و مهر شده تحویل و رسید دریافت دارند.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای – نوبت اول

موسسه ایستاب

مناقصه گزار: قرارگاه سازندگی خاتم الانبیا (ص) – هلدینگ تخصصی نیرو واحد اجرایی موسسه ایستاب (کارگاه احداث زیرگذر گویم)

موضوع مناقصه: انجام عملیات خاکبرداری، بارگیری و حمل خاک تا دپوی مورد نظر کارفرما در محور جنوبی پروژه احداث زیرگذر گویم

مهلت مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۴ لغایت ۱۴۰۲/۰۳/۱۱ (۸ روز)

تاریخ تحویل پاکت: ۱۴۰۲/۰۳/۱۳ و تاریخ بازگشایی پاکت: ۱۴۰۲/۰۳/۱۵

مدت قرارداد: ۶ ماه شمسی از شروع قرارداد

مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (دو میلیارد و پانصد میلیون ریال)

به صورت ضمانتنامه بانکی به نفع دستگاه مناقصه گزار (ضمانتنامه‌های صادره توسط موسسات اعتباری غیر بانکی که دارای مجوز رسمی از بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران هستند مورد پذیرش می‌باشد.) و یا واریز وجه نقد

این موسسه در رد یا قبول پیشنهاد مختار است.

سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه درج شده است.

هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آدرس جهت تحویل اسناد مناقصه:

جهت خرید اسناد مناقصه به نشانی: شیراز، شهرک گویم، کارگاه احداث زیرگذر گویم، امور قراردادها مراجعه نمایند.

تلفن تماس: ۰۹۱۷۱۱۹۳۲۳۰ و ۰۹۱۷۸۳۴۷۹۱۴

دریافت اسناد فقط با ارائه اصل فیش واریز وجه به مبلغ ۱,۵۰۰,۰۰۰ ریال به‌حساب IR۷۴۰۱۵۰۰۰۰۰۰۵۱۵۱۷۱۸۰۶۹۰۰۳ – شماره شبا: IR۰۱۵۱۷۱۸۰۶۹۰۰۳ بانک سپه شعبه ملامصدرا تهران در وجه تنخواه درآمد واحد اجرایی امکان‌پذیر است. وجه مذکور به‌هیچ‌عنوان قابل استرداد نمی‌باشد.

ویژه‌نامه استانی کرمانشاه

سراب مریم نگار

آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی (یکپارچه)

نوبت اول

شرکت تامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران

شرکت تامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران درنظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی (یکپارچه) پیرامون "خرید، تحویل (شامل بارگیری، حمل) مقدار ۱۷۰۰تن آهک هیدراته $Ca(OH)_2$ با درجه خلوص حداقل ۸۵ درصد و مطابق با استاندارد ISIRI 22741 " از محل اعتبارات جاری شرکت به شماره فراخوان ۲۰۰۲۰۹۴۸۴۲۰۰۰۰۱۵را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید و کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

۱ تولیدکنندگان شرکت‌کننده در مناقصه باید دارای پروانه تولید از وزارت صنعت، معدن و تجارت و فروشندگان شرکت‌کننده در مناقصه باید دارای نمایندگی از تولیدکنندگان معتبر باشند

۲ محل تامین اعتبار: از محل اعتبارات جاری(منابع داخلی) شرکت

۳ مهلت و محل دریافت اسناد مناقصه از سامانه ستاد: متقاضیان شرکت در مناقصه می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه از روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۴ تا ساعت ۱۶ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۰ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir اقدام نمایند.

۴ مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: به مبلغ ۱/۷۳۰/۰۰۰/۰۰۰(یک میلیارد و هفتصد و سی میلیون) ریال و به یکی از انواع ذیل می‌باشد: چک بانکی تضمینی، ضمانتنامه بانکی و یا واریز نقدی به حساب شماره ۸۴۷۴۰۴۰۴۰۹۴۰۳ و شماره شبا IR۶۰۰۵۶۰۰۸۴۷۰۴۰۰۴۰۹۴۰۰۰۳ نزد بانک سامان شعبه تجریش کد ۸۴۷ به نام شرکت تامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران و یا ارائه گواهی مطالبات قطعی تایید شده مناقصه‌گر نزد شرکت تامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران

به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش، فاقد سپرده و سپرده‌های مخدوش یا سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن و همچنین پیشنهاداتی که بعد از انقضای مدت مقرر واصل شود مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۵ زمان و محل ارائه تضمین شرکت در مناقصه در پاکت الف: متقاضیان شرکت در مناقصه باید تصویر سپرده شرکت در مناقصه به یکی از روش‌های فوق‌الذکر را در سامانه تدارکات الکترونیک دولت در پاکت (الف) بارگذاری و ثبت نمایند و همچنین فیزیک پاکت (الف) (اصل سپرده شرکت در مناقصه به یکی از روش‌های مذکور) را تا ساعت ۱۵:۳۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۲ به دبیرخانه مرکزی این شرکت به نشانی: تهران، خیابان دکتر فاطمی، خیابان حجاب، شرکت تامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران، تحویل و رسید دریافت نمایند

۶ مهلت و محل تحویل پیشنهادها در سامانه ستاد: متقاضیان شرکت در مناقصه باید کلیه مدارک مربوط به پاکات (الف، ب، ج) و اسناد ارزیابی کیفی را حداکثر تا ساعت ۱۵:۳۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۲ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir بارگذاری و ثبت نمایند.

۷ زمان و محل گشایش پیشنهادها درسامانه ستاد: ساعت ۱۱ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۷ در دفتر قراردادها

۸ سایر اطلاعات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

۹ هزینه درج آگهی مناقصه به عهده شرکت مناقصه‌گزار می‌باشد.

۱۰ اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۴۵۶-۰۲۱

۱۱ نشانی‌های سایت‌های اینترنتی به شرح ذیل:
سایت این شرکت: (http://tww.tpww.ir)
سایت ملی مناقصات: (http://iets.mporg.ir)
سایت شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور: (http://www.nww.ir)

شرکت تامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران
(سهامی خاص)