کارگاه زندگی

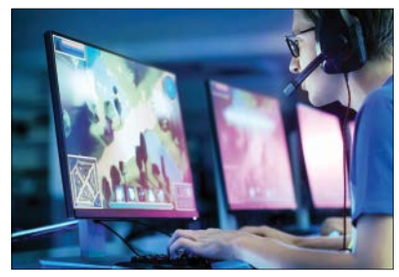
راهکارهایی برای سندرم بی انگیزگی

بی‌انگیزگی یا احساس پوچی، از دست دادن علاقه به جنبه‌های مختلف زندگی مانند انجام فعالیت‌های روزانه یا تعامل با دیگران است. همه افراد گاهی بی‌انگیزگی یا بی‌تفاوتی را تجربه می‌کنند. زمانی این مسأله نگران‌کننده می‌شود که این حالت نشانه‌ای از چند اختلال عصبی و روانی مانند افسردگی باشد. سندرم بی‌انگیزگی یک بیماری روانی است که با تغییر در شخصیت، احساسات و عملکرد شناختی افراد مشخص می‌شود. علائم سندرم بی‌انگیزگی شبیه علائم افسردگی است. به همین دلیل ممکن است گاهی اوقات این بیماری افسردگی تشخیص داده شود. بی‌تفاوتی و بی‌حسی عاطفی شایع‌ترین علائم این سندرم است که اگر تحت درمان قرار نگیرد، می‌تواند همه جوانب زندگی فرد را از روابط عاطفی تا شغل او را تحت تاثیر قرار دهد. اگر انجام کارهای روزمره برای شما طاقت فرساست، برای خودتان اهداف کوچکی تعیین کنید. ورزش و پیاده‌روی به بدن شما کمک می‌کند هورمون‌هایی که احساس خوب به شما می‌دهند در بدن آزاد شوند. افسردگی و بی‌انگیزگی شما را به سوی خواب زیاد و خستگی مداوم می‌کشاند. زیاد خوابیدن بر شما تاثیر می‌گذارد. هشت ساعت خواب روزانه برای گرفتن انرژی لازم برای هر فردی کافی است. بی‌تحرکی، نداشتن فعالیت مفید، مصرف موادمخدر، مقایسه دائم خود با دیگران، نداشتن خودشناسی، ارتباط معیوب با اطرافیان و... برخی از موارد سبک زندگی ناسالم هستند که موجب بی‌انگیزگی می‌شوند.

تلنگر

اثرات مخرب بازی‌های رایانه‌ای

در سه دهه اخیر آمار استفاده از بازی‌های رایانه‌ای افزایش بسیاری داشته و با توجه به افزایش سرعت اینترنت و امکان اجرای بازی‌های رایانه‌ای به صورت چند نفره از سراسر جهان، کودکان زیادی از این فناوری برای سرگرم کردن خود استفاده می‌کنند. این در حالی است که انجام بازی‌های رایانه‌ای، این روزها جزء لاینفکی از زندگی کودکان و نوجوانان شده است و آنان را از شرایط عادی زندگی دور می‌کند. این موضوع به خصوص در کودکان باعث ایجاد مشکلات رفتاری و آسیب‌های جسمانی می‌شود. بازی‌های رایانه‌ای با ترفندهای گوناگون چنان تاثیری بر فکر و اعصاب کودکان می‌گذارند که در واقع خود او نیز جزئی از مجموعه ماشینی می‌شود. این بازی‌ها زمانی مخرب خواهند بود که کودک به تنهایی برای ساعات طولانی، غرق آن شود. مهم‌ترین ویژگی بازی‌های رایانه‌ای، حالت جنگی بیشتر آنهاست و این‌که فرد باید برای رسیدن به مرحله بعدی بازی، با نیروهای به اصطلاح دشمن بجنگد. استمرار این بازی‌ها، کودک و نوجوان را پرخاشگر و ستیزه‌جو می‌سازد و آنان تلاش می‌کنند خواسته‌های‌شان را با زور و تهاجم به دست آورند. دنیای مجازی ولی نزدیک به واقعیتی که در بازی‌های رایانه‌ای به تصویر کشیده می‌شود، آن‌قدر مسحورکننده و جذاب است که مخاطب کودک و نوجوان در معرض تأثیر تمام باورهایی قرار می‌گیرد که از سوی طراحان این بازی‌ها به او القا می‌شود. استفاده بی‌رویه از بازی‌های رایانه‌ای باعث ایجاد تغییر در سلامت فیزیکی یا روانی و افت عملکرد تحصیلی کودکان خواهد شد و بدون کنترل فرزندان در فضای مجازی یک تهدید و آسیب جدی است. خانواده‌ها باید برای جایگزین کردن بازی‌های فکری، کاهش زمان بیداری و زود خوابیدن و محدود کردن زمان استفاده از بازی را برای کاهش استفاده از بازی‌های رایانه‌ای مد نظر قرار دهند.



درستایش بازی‌های سنتی

کودکان در بازی‌های بومی و محلی، بسیاری از نقش‌های اجتماعی را می‌آموزند

تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

سال‌ها پیش به هر کوچه‌ای که قدم می‌گذاشتیم، پر بود از هیاهو و شور کودکانه، شادی و هیجان وصف‌ناپذیر بازی‌های محلی که کل فضای محله را به خود اختصاص می‌داد. بازی‌هایی که تحرک و نشاط به سزایی را در کودکان ایجاد می‌کرد، به‌گونه‌ای که دقایق‌شان بدون توجه به گذر زمان سپری می‌شد. اما دنیای شیرین کودکانه دیگر با خاله‌بازی و لی‌لی و قایم‌باشک و بازی‌های دیگر آمیخته نشده‌است، بلکه این روزها و لحظات ناب کودکان بیشتر در فضای مجازی و بازی‌های رایانه‌ای خلاصه می‌شود. دیگر آن روزگاری که کودکان در زمان‌های قدیم، در کوچه و محلات دور یکدیگر جمع می‌شدند و با صدای بلند هوهو چی‌چی بازی می‌کردند، گذشته‌است. انگار همه بازی‌های زمانه پدر و مادرهای‌مان به دست فراموشی سپرده شده؛ چرا که شیوه بازی کودکان نسبت به گذشته بسیار متفاوت‌تر شده‌است. با این‌که در بازی‌های سنتی نشاط و تحرک زیادی وجود دارد و همین تحرک جسمی در کنار خلاقیت‌های ایجاد شده، به همدلی و صمیمیت در بین کودکان منجر می‌شود اما از طرفی بازی‌های رایانه‌ای در همین سال‌ها به سرعت توانست در بین کودکان رایج شود و جای خود را در بین لحظات فراغت بچه‌ها پیدا کند. البته این تمام ماجرا نیست؛ تغییر سبک زندگی و آپارتمان‌نشینی و مشغله زیاد خانواده‌ها و تمایل نداشتن به بازی با کودکان و در نهایت به روز بودن بازی‌های رایانه‌ای، موجب شده بچه‌ها کمتر سراغ بازی‌های سنتی و بومی بروند یا اصلا آنها را نشناسند. این عوامل موجب شده دوران کودکی که عمدتا باید با تخلیه انرژی و به اصطلاح بچگی‌کردن پر شود، به دورانی خاکستری و آرام تبدیل گردد.

تناسب بازی‌های محلی با رشد کودک

بازی‌های محلی جمعی بوده و تعامل را تقویت می‌کند و این موضوعی است که کودکان ما به آن نیاز دارند

بازی‌هایی که در فرهنگ هر جامعه وجود دارد، متناسب با آن جامعه و آداب و رسوم طراحی، ساخته و پرداخته می‌شود. در واقع آمادگی‌های لازم را برای پذیرش نقش‌های گوناگون در کودکان ایجاد می‌کند. این آمادگی‌ها گامی موثر در موفقیت‌ها به شمار می‌رود. دکتر حمید سپهر، روان‌شناس با اشاره به اهمیت و نقش بازی‌های محلی برای کودکان به جام جم می‌گوید: «بازی کار بچه‌هاست و آنان در بازی رشد می‌کنند. رشد اگر تسهیل نشود، یکی از عوامل مخرب برای سلامت روان است. کودک در بازی فقط رشد حرکتی و جسمانی‌اش رقم نمی‌خورد، بلکه همه جنبه‌ها از جمله رشد شناختی را هم در برمی‌گیرد. اگر تعادلی بین جنبه‌های مختلف رشد ایجاد نشود، شاهد انواع بی‌تعادلی‌ها در سلامت روان کودکان هستیم.» این گونه از بازی‌ها همچنین در رشد و تکوین شخصیت کودکان نقشی بسزا دارد و طبق اظهارات دکتر سپهر، بازی‌های سنتی معمولا پرجنب‌وجوش همراه هستند و کمبودهای رشدی کودکان را برطرف می‌کنند.

تاثیرات بازی‌های بومی بر کودکان

جامعه‌پذیری، مسئولیت‌پذیری، تمرین هم‌افزایی و کارگروهی، احترام به حقوق دیگران، مدیریت رفتار و نیل به برتری در قالب این بازی‌ها گنجانده می‌شود. تعامل کودکان در بازی به تعامل اجتماعی و جامعه‌پذیری آنها منجر می‌شود. امروزه یکی از چالش‌های ما در حوزه فرهنگ، جامعه‌پذیری افراد است. کودکان در فرآیند جامعه‌پذیری، نحوه صحبت‌کردن، درخواست، ارتباط‌گیری، فرار از تهدید و کمک کردن را می‌آموزند. از طرفی کودک بسیاری از نقش‌های اجتماعی را می‌تواند از طریق بازی‌های محلی یاد بگیرد و به ایفای آنها بپردازد. همچنین پرورش و تقویت حس نوعدوستی و تعاون کودکان در حین برخی بازی‌های سنتی و محلی انجام می‌گیرد. همان‌طور که سپهر هم معتقد است و می‌گوید: «این بازی‌ها معمولا جنبه اجتماعی دارد و همانند بازی‌های رایانه‌ای نیست. بازی‌های محلی جمعی بوده و تعامل را تقویت می‌کند و این موضوعی است که کودکان ما به آن نیاز دارند. ما نمی‌توانیم رشد اجتماعی را آموزش دهیم بلکه این گونه از رشد در حین بازی در کودک پرورش پیدا می‌کند.» به صورت کلی برای رواج بازی‌های بومی و سنتی کشور، نباید نقش مهم و تاثیرگذار مدارس در آموزش و انجام این بازی‌ها را نادیده گرفت. با توجه به جامعه مخاطب و نقش تاثیرگذار آموزش و پرورش می‌بایست برای آموزش بازی‌های محلی در زنگ‌های ورزش مدارس و حتی در کتب درسی به طور خاص برنامه‌ریزی شود؛ چرا که کودکان و نوجوانان بیشتر وقت خود را با همسالان‌شان در مدارس سپری می‌کنند.

برش

ویژگی بازی‌های بومی و محلی

بازی‌های بومی ایرانی فعالیت‌هایی را تدارک می‌بینند که مستلزم به کارگیری مهارت‌های شناختی و کارکردهای اجرایی متنوعی هستند. با رواج و تقویت این نوع از بازی‌ها می‌توان ریشه بسیاری از نابهنجاری‌های اجتماعی را از بین برد و از میزان جرم و جنایت جامعه کاست؛ چرا که بسیاری از بازی‌های محلی، از هیجانات منفی روحی می‌کاهد. اما این روان‌شناس بر این باور است که به این بازی‌ها کم پرداخته می‌شود. او تصریح می‌کند: «ویژگی این بازی‌ها این است که با سنت‌ها، زبان و تاریخچه هر قومیتی ارتباط مستقیم دارد. بازی‌های بومی معمولا هوازی و همراه با تحرک زیاد بوده و معمولا در طبیعت انجام می‌شود. همه اینها عوامل مثبتی است که ما برای کودکان‌مان آن را کم داریم. ما کشوری غنی از بازی‌های بومی و سنتی هستیم که اقلیت‌های قومی و زبانی زیادی داریم و اینها می‌تواند تغذیه مناسبی برای گسترش این فرهنگ باشد. همچنین بازی‌های محلی ظرفیت فکری کودکان را پرورش می‌دهد. البته باید امکاناتی برای ارتقای آن فراهم کنیم.» البته برای گسترش و آموزش بسیاری از مفاهیم و موضوعات این نوع از بازی‌ها، بهترین و مطمئن‌ترین ابزار، آموزش است. به هر حال بازی‌های محلی نسبت به بازی‌های رایانه‌ای و بی‌تحرک امروزی، از شور و نشاط بسیاری برخوردار است و همین شادی و نشاط، باعث سلامت روحی کودکان می‌شود. شواهد نشان می‌دهد در مناطقی که هنوز بازی‌های محلی رواج دارد، خواب کودکان، منظم است.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۶۳۶

جدول عادی

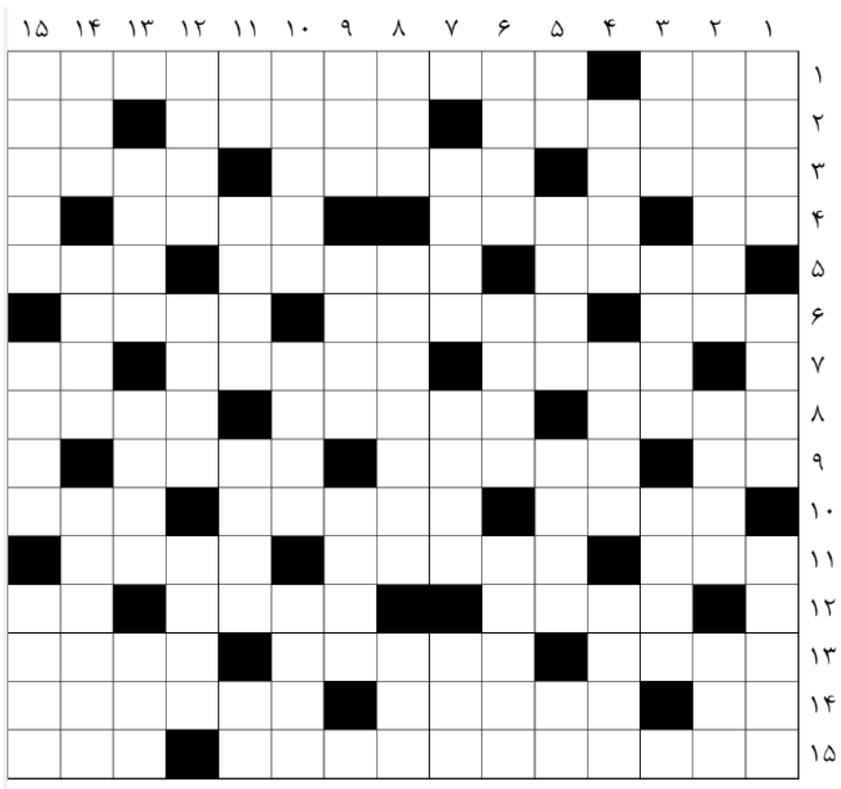
افقی: ۱) یک‌چهارم- نخستین دوربین فیلمبرداری تاریخ سینما ۲) شخصیت کارتونی علاقه‌مند به جهانگردی و ماجراجویی- بنایی مشهور در پاریس- حیوان بارکش ۳) محصول درخت- نخ بافتنی- نوعی انرژی ۴) بله آلمانی- سهیم- گلی زیبا ۵) شهرستانی در استان بوشهر- یاقوت- خاکسپاری ۶) روکار ساختمان- رسانه شنیداری- کفش قدیمی ۷) تباهی- نامی دخترانه- صدای گوسفند ۸) سکوی شیرجه- بدذات- ناپایدار ۹) قسمتی از پا- معشوق- نامی دخترانه ۱۰) زبانه آتش- کیسه بزرگ- فاقد شفافیت ۱۱) فارسی باستان- خوشبخت- شرف ۱۲) خنک‌کن- اعتیادآور- پراکندگی ۱۳) نازل‌شده در مدینه- داخلی- خودروی باربری کوچک ۱۴) مخفف اگر- در امان بودن- ماگنت ۱۵) از رشته‌های ورزشی سرعتی و استقامتی- اسب قهوه‌ای.

عمودی: ۱) مطابق قانون و عرف اداری- پشیمان- یار عروس ۲) در آفرینش ز یک گوهرند- ابزار مکانیک- برداشت محصول ۳) دشمن- شفادهنده- اما ۴) فردوس- معامله- حالتی مخصوص زن آبستن ۵) پسوند شباهت- از مشهورترین اشعار نیما- همبازی هاردی- مغز سرخ ۶) زاپاس- سخنوران- ابزار پهن کردن خمیر ۷) تأکیدشده- طویل- نخ تابیده ۸) مادر- بیان رسمی مخصوص نامه‌های اداری برای اول شخص- حق مخالفت ۹) جامه صافکن- بالش زینتی روی کاناپه- ماه یازدهم ۱۰) هماهنگی- واحد بین‌المللی چگالی- از اجزای سالاد شیرازی ۱۱) گشاده- بی‌چیز- ستیزگی- بانگ چوپان ۱۲) سوغات قمصر- آغشته به رنگ- خارج ۱۳) پاکی از گناه- روضه‌خوان- دیدنی بم ۱۴) ترشرویی- چوب مصنوعی نازک- پایتخت تاجیکستان ۱۵) شهرستانی در استان اصفهان- رهگذر- قوم مغول.

جدول ویژه

افقی: ۱) پختن- فیلمی ساخته برناردو برتولوچی، سینماگر ایتالیایی ۲) باکتری تب مالت- دستگاهی برای خشک کردن موی سر- مکتبی بودایی ۳) ژانری در سینما- بستر- آواز بلند ۴) نفی عرب- پنیر محبوب هلندی- مته برقی ۵) تکیه کردن- بزرگ ایل- نیک بختی ۶) غار بعثت- نوعی قلم تراش- تجسم یافته ۷) بازدارنده- نوعی سنجاب- از الفبای انگلیسی ۸) مجهز به سلاح- از نشانه‌های جامعه اسلامی- برکشیدن شمشیر ۹) حرف دهن‌کجی- جوینده عاطفه- مامان ۱۰) ناخوشایند- روزانه- دایه ۱۱) تکنوازی- نقاش فلاماندی قرن هفدهم- روزه هندوها ۱۲) از القاب امام موسی کاظم(ع)- معتمد- صدای گوسفند ۱۳) پیغمبر- وادار به انجام کاری- تکنیک نواختن سازهای زهی مضرابی ۱۴) حرف ندا- کروکودیل بومی سیستان و بلوچستان- عیدهندی‌ها ۱۵) شهرستانی در استان اصفهان- پارسایی.

عمودی: ۱) نوازنده طبل- پشتیبان- حفره ۲) معزول- هدف تیراندازی- همان سیب است ۳) مطبوع- ژرف‌اندیشی- فیلمساز ژاپنی و خالق داستان توکیو ۴) نوعی نان تنوری- سرخ- سرمشق ۵) سرای محبت- اتاق ریلی- پیشکش- از مطهرات ۶) هر بخش از مسابقه تکواندو- ادویه معروف لبنانی- قومی از نژاد آریایی ۷) تلسکوپ فضایی- سرشته‌شده- منفصل ۸) زنان عرب- دومین پادشاه کیانی- فرش، گستردنی ۹) خط‌کش مدرج با تیغه‌های مثلثی شکل- از طایفه‌های قزلباش که به شاه اسماعیل صفوی پیوستند- رمان رضا امیرخانی ۱۰) نمایان- بیماری کم‌خونی- جان سپردن ۱۱) یک و یک- شال کمر درویشان- دست‌آموز- عدد اول ۱۲) از رنگ‌های ترکیبی- بخشنده- لانه زنبور عسل ۱۳) مسافر سرزمین عجایب- ریزه هر چیز- معما ۱۴) اجازه- مرگ- ادامه هر چیز ۱۵) آلوده به ننگ- شن‌کش- بنده.



حل جدول عادی ۶۶۳۵

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

حل جدول ویژه ۶۶۳۵

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

نوبت دوم
آگهی مناقصه عمومی
با اخذ سپرده
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
درخواست شماره: RHD-0007027-T21
موضوع آگهی: خرید
HONEYWELL ENRAF RADAR LEVEL TRANSMITTER
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

نوبت دوم
آگهی مناقصه عمومی
با اخذ سپرده
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
درخواست شماره: RHD-0007019-T21
موضوع آگهی: خرید
ROSEMOUNT & ENDRESS-HAUSER TRANSMITTER
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

نوبت دوم
آگهی فراخوان عمومی ارزیابی کیفی مناقصه‌گران
شرکت ملی نفت ایران
شرکت پالایش‌های نفتی ایران (سهامی خاص)
مناقصه شماره م.ع.پ/۱۴۰۲/۰۱۳ به شماره سامانه ستاد: ۲۰۰۲۰۹۱۶۴۵۰۰۰۱۲۶

شرکت پالایش‌های نفتی ایران (سهامی خاص) در نظر دارد انجام خدمات موضوع مناقصه را با در نظر گرفتن شرایط کلی زیر و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به صورت فراخوان عمومی ارزیابی کیفی مناقصه‌گران به مناقصه‌گر واجد شرایط واگذار نماید:
الف) کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا تهیه فهرست مناقصه‌گران دارای صلاحیت، 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 مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در فراخوان محقق سازند. خاطرنشان می‌سازد به موجب بخشنامه وزارت صمت امکان ثبت‌نام بر خط رایگان در این سامانه جهت کلیه مناقصه‌گران فراهم می‌باشد.
شماره تماس سامانه ستاد در تهران جهت انجام مراحل عضویت در سامانه ۰۲۱۱۴۵۶ و اطلاعات تماس دفاتر ثبت‌نام در سایر استان‌ها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش «ثبت‌نام / پروفایل تامین کننده / مناقصه‌گر» موجود است.
ب) نوع فراخوان: مناقصه عمومی توأم با ارزیابی کیفی جهت انتخاب مناقصه‌گر واجد شرایط به منظور انجام خدمات موضوع مناقصه / دو مرحله‌ای
ج) نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: تهران، خیابان پاسداران، بالاتر از برج سفید، خیابان شهید حجت سوری (نیستان هفتم)، پلاک ۱۱، شرکت پالایش‌های نفتی ایران (سهامی خاص)
د) موضوع مناقصه: استفاده از خدمات یک فروند قایق خدماتی طنابگیر به صورت ۲۴ ساعته (شبانه‌روزی)
ه) شرح مختصر خدمات: اجاره (تامین) یک فروند قایق خدماتی طنابگیر (شناور بدنه فلزی غیر از آلومینیومی) جهت شرکت در عملیات پهلودهی و جداسازی نفتکش‌ها، جابه‌جایی نفرات شامل راهنما، کارمند اسناد، تعویض شیفت کارکنان مستقر بر روی شناور و گوی شناور، ارائه خدمات پشتیبانی و آماده باش در کنار گوی شناور و شرکت در عملیات بستن و باز کردن کشتی‌های نفتکش و نگهداری کشتی بر روی گوی شناور و در طول بارگیری با استفاده از طناب بلند، شرکت در عملیات پاکسازی و رفع آلودگی در دریا، توانایی ارائه خدمات جابجایی بارج در مناطق و خدمات در مناطق عملیاتی جاسک، خارگ، پایانه میعانات گازی پارس جنوبی، فاز ۱۲، تنبک و سایر ترمینال‌های سیار و ثابت و بنادر خلیج فارس و دریای عمان (به صورت ۲۴ ساعته) و ارائه دیگر خدماتی که در محدوده توانایی این شناور می‌باشد.
و) نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند رجاع کار، تضمین انجام تعهدات و حسن انجام کار: ارائه تضمین شرکت در فرآیند رجاع کار به مبلغ ۵/۲۰۶/۰۹۳/۵۵۰ ریال حسب آئین‌نامه شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹هـ مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ هیأت محترم وزیران و همچنین تضمین انجام تعهدات در صورت برنده شدن به میزان ۱۰ درصد نرخ پیشنهادی برنده مناقصه؛ ضمنا تضامین صادره می‌بایست مطابق فرمت‌های نمونه پیوست آئین‌نامه مذکور ارائه گردد؛ لذا مناقصه‌گران از پذیرش تضامینی که فاقد شرایط فوق باشد معذور بوده و هیچ‌گونه مسئولیت و تعهدی در این خصوص، نخواهد داشت.
شایان ذکر می‌باشد پس از انعقاد قرارداد، به میزان ۱۰ درصد از هر صورت وضعیت مناقصه‌گر برنده به‌عنوان تضمین حسن انجام کار کسر می‌گردد.
ز) محل، مدت زمان اجرای خدمات و برآورد مناقصه‌گزار: محل اجرای خدمات در مناطق عملیاتی جاسک، خارگ، پایانه میعانات گازی پارس جنوبی، فاز ۱۲، تنبک و سایر ترمینال‌های سیار و ثابت و بنادر خلیج فارس و دریای عمان بوده و مدت انجام خدمات ۱۲ ماه شمسی می‌باشد و برآورد مناقصه‌گزار ۱۰۴/۱۲۱/۸۷۱/۰۰۰ (یکصد و چهار میلیارد و یکصد و بیست و یک میلیون و هشتصد و هفتاد و یک هزار) ریال می‌باشد.
ح) مدت اعتبار پیشنهاد: مدت اعتبار پیشنهاد از تاریخ ارایه پیشنهاد مالی به مدت ۱۸۰ روز می‌باشد.
ط) گواهی‌ها، مجوزها و مدارک مورد نیاز:
ط-۱: ارائه گواهی صلاحیت در خصوص حداقل یکی از موارد ذیل توسط مناقصه‌گران الزامی است:
- نمایندگی کشتیرانی
- راهبری، تعمیر و نگهداری شناورها یا راهبری و نگهداری شناورها
- خدمات کشتی به کشتی
- خدمات راهنمایی کشتی‌ها

ط-۲: ارائه سایر گواهی‌ها و مدارک ذیل توسط مناقصه‌گران الزامی است:
- دارا بودن شخصیت حقوقی
- ارائه گواهی نامه تایید صلاحیت پیمانکاری از نظر ایمنی از وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی
- ارائه شناسه ملی حسب ماده ۱۶ آیین نامه اختصاص شناسه ملی به کلیه اشخاص حقوقی ایرانی
- ارائه تصویر مصدق کد اقتصادی شرکت و کد ملی صاحبان مجاز امضا

ی) زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد ارزیابی کیفی:
- با عنایت به ابلاغیه شماره ۱/۱۴۰۹۳۵ مورخ ۱۳۹۹/۰۵/۱۱ دبیر محترم کارگروه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) و تاکید موکد بر الزام به کارگیری امضای الکترونیکی اسناد پاکت‌های (ب) و (ج) و عدم پذیرش نسخ فیزیکی و اسناد فاقد امضای الکترونیکی (دارای مهر گرم)، کلیه مناقصه‌گران موظف می‌باشند، تمامی اسناد پاکت‌های (ب) و (ج) مناقصه را با امضاء الکترونیکی و در موعد مقرر در اسناد مناقصه از طریق سیستم سامانه ستاد بارگذاری نمایند، در غیر این صورت مناقصه‌گزار از پذیرش نسخه فیزیکی اسناد پیش‌گفته معذور خواهد بود.
- کلیه مناقصه‌گران واجد شرایط می‌توانند به مدت ۷ روز از زمان درج آگهی نوبت دوم نسبت به دریافت اسناد و معیارها و جداول ارزیابی کیفی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اقدام و ظرف مهلت ۱۴ روز پس از انقضای مهلت دریافت اسناد، ضمن تکمیل، مهر و امضای آن‌ها و الصاق مستندات مربوطه به همراه سایر اسناد، مدارک و گواهینامه‌های ذکر شده در آگهی نسبت به تغذیه اسناد پیش گفته در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اقدام نمایند. همچنین مناقصه‌گران می‌توانند جهت رویت آگهی به سایت‌های WWW.SHANA.IR و HTTP://IETS.MPORG.IR و WWW.IOTCO.IR مراجعه نمایند.
- مناقصه‌گزار در رد و یا قبول مدارک در تمام مراحل مطابق قانون برگزاری مناقصات و آیین‌نامه‌های اجرایی آن مختار خواهد بود.

روابط عمومی
شناسه آگهی ۱۶۲۵۲۷۸