کارگاه زندگی

۴ مؤلفه‌ای که عشق واقعی را نمایان می‌کند

آنهایی که معتقدند بدون عشق هم می‌توان زندگی کرد مخاطب این نوشتار نیستند بلکه روی سخن با کسانی است که به عشق باور دارند و تصورشان این است که عاشق شده‌اند.عشق یک هیجان است، همین طور یک نیاز که باعث ترشح هورمون‌هایی خاص در بدن می‌شود. پس این‌که کسی را دوست داشته باشیم و او نیز دوست‌مان داشته باشد، هم نیازی طبیعی و هم یک تجربه خوشایند است.

اما سؤال اساسی این است که آیا به‌صرف این‌که بگوییم عاشق شده‌ایم، واقعا عاشق هستیم؟ روان‌شناسان برجسته جهان به‌روشنی پاسخ این سؤال را داده‌اند و یک نه قاطعانه به این پرسش گفته‌اند. آنها از عشق‌عام صحبت می‌کنند که عشق دو همنوع به یکدیگر را شامل می‌شود، حتی عشق مادر و فرزندی را که چهار ویژگی دارد: «فهم و درک»، «احترام»، «اعتماد» و «تعهد و مسئولیت‌پذیری». به باور روان‌شناسان، کسی که از این چهار مولفه بی‌بهره است، نمی‌تواند ادعای عاشق‌شدن کند بلکه فقط می‌تواند مدعی شور و شوق به فردی خاص باشد، زیرا عشق چیزی فراتر از هیجان و کشش‌های ظاهری و زودگذر است و محال است با بی‌احترامی یا مسئولیت‌پذیر نبودن جمع شود.

یادداشت

هزینه‌های گزاف شباهت به الگوهای زیبایی مجازی

زهرا چیذری
گروه جامعه

هر چند سلامتی با اضافه‌وزن ارتباطی مستقیم و منطقی دارد اما استفاده از رژیم‌های لاغری غیراصولی اینترنتی یا دارو و روش‌هایی همچون پیکرتراشی یا همان بادی کانتورینگ هم گاهی‌وقت‌ها اگر مضراتش بر سلامتی از اضافه‌وزن بیشتر نباشد، کمتر نیست اما وقتی ساعت‌ها در فضای مجازی حضور داریم، برای لاغر و تبدیل شدن به مانکن‌هایی که در برابر دیدگان‌مان به تصویر می‌کشند و ذائقه ما را به سمت و سوی آنها می‌برند در موضعی منفعلانه قرار می‌گیریم.

بسیاری از داروهای لاغری تبلیغ‌شده در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی یا لاغری و خوش‌اندام شدن با انواع و اقسام جراحی‌ها، دارای عوارضی جبران‌ناپذیر است و سلامت و حتی جان فرد را به خطر می‌اندازد. این در حالی است که چاقی یا لاغری و ظاهر اندام افراد در کنار تاثیرپذیری از مولفه‌هایی همچون تغذیه و ورزش از ژنتیک ما هم اثر می‌پذیرد!

بنابراین حتی در صورت رعایت اصول تغذیه‌ای و ورزش متناوب هم ممکن است خیلی از ما شبیه فلان بازیگر هالیوودی یا فلان مدل فعال در فضای مجازی نشویم!

اما فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی در تلاشند تا بیش از چیزی که باید، ما را به سمت تمرکز بر ظاهر و بدن‌مان سوق دهند! این‌گونه می‌شود که خیلی از ما و به‌خصوص گروه‌های جوان، نوجوان و بیشتر خانم‌ها ساعت‌هایی از روز را در مقابل آینه می‌ایستند، خود را مورد وارسی قرار می‌دهند و با الگوهایی از زیبایی که در اثر القای شبکه‌های اجتماعی در ذهن‌مان جای گرفته، خود را مقایسه می‌کنند. همین مقایسه هم موجب می‌شود تا به سمت و سوی عمل‌های جراحی زیبایی و استفاده افراطی از لوازم آرایشی کشیده شوند. این تمرکز بر بدن و ظاهرگرایی، خیلی وقت‌ها برای افراد گران تمام می‌شود. برای آن‌که هزینه گزاف غلبه چنین نگاهی را دریابید، کافی است تا به آمار شکایت از جراحان زیبایی نگاهی بیندازید.

گزارش

خراشیدن سلامت با تراشیدن پیکر!

فضای مجازی چه تاثیری بر تندتر شدن تب رژیم‌های لاغری در بین کاربران دارد؟

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

حالا دایره لغات افراد نسبت به سال‌ها پیش تغییر کرده است: بیوتی بلاگر، مدلینگ، بلاگر لایف‌استایل و ... واژه‌هایی هستند که این روزها بیشتر از هر وقت دیگری بر زبان می‌چرخند و یکی از مهم‌ترین ویژگی‌هایشان، توجه چشمگیر به ظاهر و زیبایی است. شاید برای همین است که جوان‌ها و نوجوان‌ها به شکلی بی‌پرواتر از هر وقت دیگری، خودشان را به دامن زیباترشدن می‌اندازند؛ گاهی با روش‌های بی‌خطری مثل ورزش و رژیم، گاهی هم با روی‌آوردن به عمل‌های جراحی و قرص‌های لاغری!

کمتر کسی است که این روزها چشمش به یک تبلیغ لاغری نخورد و دلش نخواهد که کاش او هم اندام ایده‌آلش را داشته باشد. البته نیمه پر لیوان این است که این تبلیغات گاهی شبیه به یک تلنگر عمل می‌کند؛ به خودت می‌آیی و می‌بینی که وزن، چربی و فشارت بیشتر از آن چیزی است که باید باشد و این تبلیغات، همان تلنگر است. این‌که بهتر است به کاهش وزن فکر کنیم و از خوردن غذاهای چرب و فست‌فودی دست بکشیم اما گاهی همه‌چیز به همین‌جا ختم نمی‌شود. کنارگذاشتن پرخوری و خوردن غذاهای ناسالم، احتمالا یک راه طولانی و زمان‌بر محسوب می‌شود. پس مصرف همان قرص‌ها و پیروی‌کردن از رژیم‌های لاغری منتشرشده در فضای مجازی که معلوم نیست کدام پزشک آن را تجویز کرده، یکی دیگر از گزینه‌هایی است که افراد آن را انتخاب می‌کنند. چیزی شبیه به همان رفتن راه صدساله در یک شب است؛ آن‌قدر که به هوای رسیدن به ایده‌آل‌ترین اندام در یک هفته و نهایت ۱۰ روز، چشم‌شان را می‌بندند و تن به هر توصیه‌ای می‌دهند! این همه آن چیزی است که این روزها تبش هر روز در حال تندتر شدن است؛ تب پیروی از رژیم‌های لاغری و چشم‌گویان بی‌چون و چرا.

تبی که داغ می‌شود

لاغری در یک هفته، رژیم طلایی، بخور و لاغر شو و شعارهایی از این دست، همه آن‌چیزی است که می‌تواند هرکسی را تحت تاثیر قرار دهد. انگار آگاهی از همین میزان بالای تاثیرپذیری این جملات هم هست که هرکسی از راه رسید، کانال، گروه و صفحه‌ای با همین مضمون در شبکه‌های اجتماعی راه‌انداخته و با دادن مشاوره‌های غیرعلمی و جذاب افراد را علاقه‌مند می‌کنند تا برنامه غذایی ویژه خود را از آنها بخرند. درصورتی‌که صلاحیت راه‌اندازی منبعی به‌عنوان اطلاع‌رسانی و انتشار محتوایی با مضمون لاغری و رژیم، تنها توسط متخصصان تغذیه مورد قبول است: «این روزها صفحات مجازی زیادی درباره لاغری حرف می‌زنند درحالی‌که اطلاعات پزشکی خاصی ندارند و عملا یاد گرفته‌اند که کمی با کالری‌ها بازی و آن را بالا و پایین کنند. همین باعث پیدایش انواع رژیم‌های من‌درآوردی با کالری خیلی پایین، گیاهخواری، خام‌گیاهخواری و ... می‌شود که هیچ اصولی ندارند.» این را مریم عمادی، مشاور تغذیه و رژیم‌درمانی به جام‌جم می‌گوید. وی معتقد است باید بتوانیم بین افراد متخصص و غیرمتخصص تفاوتی جدی قائل شویم چراکه متخصصان این حوزه، سال‌ها درس فیزیولوژی، بیوشیمی و ... خوانده‌اند و کارکرد مواد غذایی را می‌دانند: «درواقع شاید ظاهر رژیم‌شان معمولی باشد ولی حتما از اصول مشخصی پیروی می‌کند.»

بکش و خوشگلم کن

فضای مجازی آدم‌ها را به دام چشم‌وهمچشمی می‌اندازد. درواقع تبلیغات در فضای مجازی باعث می‌شود برخی موضوعات به‌طور مداوم جلوی چشم ما باشند و این باعث تحت تاثیر قرار گرفتن افراد می‌شود. مثلا تا پیش از تبلیغات گسترده در موضوعات زیبایی، کسی خیلی چیزی از فیلر و کانتور و عمل‌های جراحی نمی‌دانست اما وقتی مدام این واژه‌ها پیش چشم‌مان باشد، طبیعتا تبدیل به یکی از نیازهای زندگی‌مان می‌شود و وقتی که نیست، انگار یک چیزی کم است. یکی از شاخه‌های این تاثیرپذیری در صنعت بیوتی و زیبایی است؛ صنعتی که گاهی به عمل‌های جراحی هم ختم می‌شود: «مثلا بادی کانتورینگ از عمل‌های جراحی زیبایی است که در بسیاری از مواقع، راه کوتاه و سریعی برای لاغرشدن و زیبایی است.» عمادی می‌گوید بسیاری از افراد به‌دنبال تب‌وتاب زیبایی، خودشان را به جراحی‌هایی می‌سپارند که گاهی برایشان اعتیادآور می‌شود: «یک زمانی چربی تزریق می‌کردند که صورت‌شان پر شود اما حالا صورت استخوانی روی بورس است. یک روز بازوهای‌شان را عمل می‌کنند و روز دیگر شکم و ران پایشان. درواقع گاهی قرار گرفتن در مسیر زیباترشدن با عمل‌های جراحی، انتهایی ندارد.»

البته بدیهی است که برای برخی افراد که بیماری‌هایی ازجمله مشکلات ستون‌فقرات، دیابت و ... دارند، انجام این عمل‌ها، ضروری و لازم است اما لازم است که با پزشک حاذق و معتمد مشورت کنند و تنها به یک تبلیغ اینترنتی اکتفا نکنند.

نگاه

هرچه لاغرتر، غیرواقعی‌تر!

مریم عمادی، مشاور تغذیه و رژیم‌درمانی معتقد است که هرچه وعده‌ها برای لاغرشدن، رنگ‌ولعاب بیشتری داشته باشند، به همان اندازه غیرواقعی‌تر و خطرناک‌ترند: «راستش را بخواهید، این خود آدم‌ها هستند که باعث می‌شوند برخی از صاحبان این صفحات، رژیم‌های عجیبی برایشان تجویز کنند. آنها فکر می‌کنند رژیم هرچه عجیب‌تر باشد، رژیم خاص‌تر و تاثیرگذارتری است. به نظر آنها، هرچه رژیم از سفره خانواده دورتر و جدا باشد، رسیدن به هدف‌شان، ممکن‌تر است.» درصورتی‌که قریب به اتفاق متخصصان معتقدند رژیم‌های خاص را نمی‌توان برای مدتی طولانی ادامه داد: «درواقع شاید در کوتاه‌مدت نتیجه‌ای تقریبی بدهد ولی در زمانی طولانی، کاربر را به هدف نهایی‌اش نمی‌رساند. ضمن این‌که می‌تواند بر سلامت پوست، کبد، کلیه و سایر اعضای بدن تاثیرات منفی بگذارد.» این موضوع درباره انواع داروهای سریع برای لاغری هم صدق می‌کند؛ داروهایی که برخی از آنها دست‌ساز هستند و ترکیبات‌شان معلوم نیست و برخی دیگر هم از طریقی وارد می‌شوند که اعتبار و اطمینانی از ماده پرشده در آن وجود ندارد: «صرف این‌که یک دارویی گیاهی است، دلیلی برای بی‌ضرربودنش نیست، چراکه این داروها هم دز مصرف دارند و مقدار مصرف زیاد آن در بازه زمانی کوتاه، می‌تواند باعث سوءمزاج شود.» از همه اینها مهم‌تر این‌که بهترین داروها هم تنها ۱۰ درصد بر لاغری تاثیر دارند.

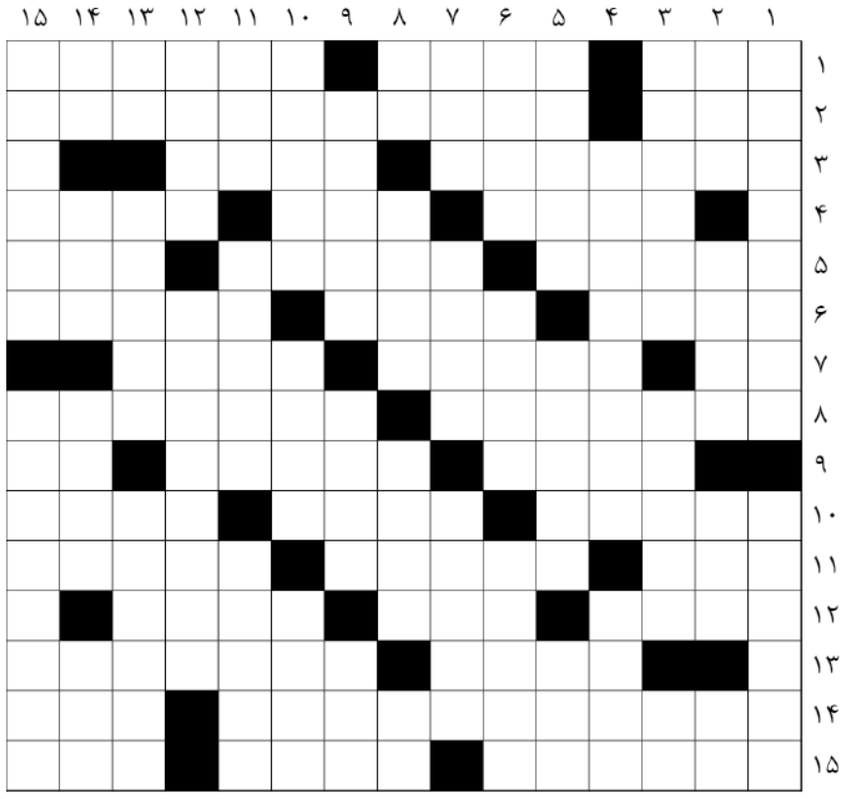
طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۲۷۲

جدول عادی

افقی: ۱) زمین‌گیر- خشمگین- شاگرد کلاس اول دبستان۲) ذره باردار- مجموعه مستند شبکه یک سیما با معرفی کارآفرینان ایرانی۳) ترجمه- معروف‌ترین تلسکوپ فضایی۴) سوغات ساوه- حیرت‌زده- تباه‌کننده۵) سرزنش- بایکوت- قوم سفیدپوست از نژاد اسلاو۶) کاربلد- ملکوتی- از مناصب خطیر۷) سخن بی‌پرده- هنرپیشه طنز- داروی خمیری۸) زنده‌باد آذری- به شیوه پادشاهان۹) ترس- خواهشگری- نت اول۱۰) مذهب بومی ژاپن- پیشانی- لازم۱۱) صدای بلند- یاقوت- پیشوای آیین برهمایی۱۲) نوعی مسلسل دستی سبک- پلاستیک اسفنجی- مته برقی۱۳) میوه ترش‌شده و فاسد- از معجزات پیغمبر اکرم(ص)۱۴) یخچال و فریزر به‌هم پیوسته- ضربه‌ای با پا۱۵) درشت‌هیکل و قدبلند- شهری در استان کرمانشاه- فوتبالیست سرشناس آرژانتینی.

عمودی: ۱) از مهم‌ترین فناوری‌های مخابراتی روز دنیا- غذایی از مرغ و آرد سوخاری۲) ماست چکیده- برادر شیرازی- برنده سیمرغ بلورین بهترین فیلم در سی و نهمین جشنواره فیلم فجر- اشاره به دور۳) مبارز- نامی دخترانه- دست عرب۴) ریاضیدان فرانسوی قرن هفدهم- قوه حافظه۵) برادر- برابر- احمق۶) آرامگاه- پرهیزگار- مجروح۷) شهری در آلمان- دینداری- حوضچه آب ولرم۸) جدید- نیکوکار- ژاله- چاشنی غذایی۹) مربوط به بهار- سودمند- حفره‌هایی که زنبور عسل از موم می‌سازد۱۰) گیاهی- نمایی از یک ساختمان- باریک‌بین۱۱) عطا- شنیده‌شده- داداش۱۲) دانا‌تر- مبحثی در ریاضی۱۳) ضمیر جمع- نمازی که به تنهایی خوانده شود- نویسنده۱۴) رها- مجلس شادی- همنشین- حشره‌ای با چشم مرکب و بدون ریه۱۵) مادون- هدایت کردن وسیله نقلیه هوایی.



جدول ویژه

افقی: ۱) غزوه سال سوم هجرت- بند چرمی- شهر خیالی در انتهای مشرق عالم۲) افزون- کنایه‌ازبی‌چیزوگرسنه‌بودن است۳) واحد اندازه‌گیری انرژی الکتریکی- گندمگون۴) گروه خلافکاران- پراکنده- از باب‌های ثلاثی مزید۵) نوعی آجر- حسابدار- بالاپوش بلند مردان قدیم۶) حنا- شهری در فرانسه- بیگانگان۷) گوشت آذری- شرح و تفسیر خبر- راستی و درستی۸) آخرین مرحله سلوک در نزد بودا- اعتراض به حکم غیابی۹) رمانی نوشته رضا امیرخانی- رودی در خوزستان- مادر لر۱۰) آرزوها- باد موافق کشتی- اسب سیاه۱۱) خالص- بی‌همتا- فرا خوانده‌شده۱۲) از طایفه‌های قزلباش که به شاه‌اسماعیل صفوی پیوستند- زبانه آتش- پارازیت۱۳) رزق- مجموعه داستانی نوشته جلال آل‌احمد۱۴) رمانی از توماس مان، نویسنده آلمانی- قصد۱۵) دستگاهی برای انجام واکنش‌های هسته‌ای- رقیق- پرنده‌ای از راسته شکاریان.

عمودی: ۱) سردسته مخالفان پیامبر(ص) در مکه بود- فیلمی ساخته آندره تارکوفسکی۲) شرم- سرسری- آغوز- گشاده۳) داستانی نوشته احمد دهقان- فیزیکدان فرانسوی قرن نوزدهم- نفوذ به یک سیستم رایانه‌ای۴) از باشگاه‌های فوتبال اسپانیا- واحد طول روسی۵) زد و بند- از طایفه‌های بلوچ ایران- حق مخالفت۶) قسمتی از دست- آشیانه- گلستان۷) زمان معین- فانی- پرنده‌ای شکاری۸) تکرار حرفی- جانوران رام‌نشده- خرگوش عرب- مکان۹) تزئینی پرده- مهلکه- دهمین پادشاه پیشدادی۱۰) آدم‌فروش- پهلوان توران- قلیل۱۱) ترشرویی- بادگیر- گوشه‌نشین۱۲) از ظروف آزمایشگاهی- رمانی نوشته میلان کوندرا۱۳) قومی ایرانی- نماز تنهایی- تونل۱۴) قامت- بهشت زمینی- پویک- کشت بارانی۱۵) دگرگونی شدید- ژنرال ژاپنی که به خاطر جنایاتش در فیلیپین محکوم و اعدام شد.

حل جدول عادی ۶۲۷۱

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

حل جدول ویژه ۶۲۷۱

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

نوبت اول

شرکت ملی گاز ایران
شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی

آگهی فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای –تجدید۱

شرکت مجتمع گازپارس جنوبی (پالایشگاه نهم(فاز۱۲)) در نظر دارد، اقلام مورد نیاز خود را با شرایط ذیل به صورت برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) تامین نماید:

شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران	۲۰۰۱۰۹۳۴۹۸۰۰۰۱۳۴
شماره مناقصه و تقاضا	شماره مناقصه R9/400/20 وشماره تقاضا 0049001
موضوع و شرح مختصر اقلام درخواستی	P/F:SMART POSITIONER VOLUME BOOSTER RELAY AIR FI
مبلغ برآوردی مناقصه	۴۸/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار	۲/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار	تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به‌صورت یکی از تضامین قابل قبول وفق آیین‌نامه تضمین شماره۱۲۳۴۰۲/ت۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ هیات وزیران می‌باشد.
تاریخ‌های مهم در فرآیند برگزاری مناقصه از طریق سامانه ستاد ایران	زمان اولین انتشار آگهی/ارسال به صفحه اعلان عمومی: ۱۴۰۱/۰۵/۲۹
	مهلت بارگیری و دریافت اسناد ارزیابی‌کیفی از سامانه ستاد ایران: ۱۴۰۱/۰۶/۰۹
	مهلت بارگذاری و ارسال پاسخ استعلام و مدارک ارزیابی‌کیفی در سامانه ستاد ایران: ۱۴۰۱/۰۶/۲۳
آخرین مهلت بارگذاری پیشنهادات فنی و مالی در سامانه ستاد ایران	پس ازارزیابی کیفی مناقصه‌گران، مستندات دریافت پیشنهاد فنی و مالی به همراه برنامه زمانی ازطریق سامانه ستاد ارسال می‌گردد.
آدرس مناقصه‌گزار	استان بوشهر، کنگان، کیلومتر۱۵جاده عسلویه، مجتمع گاز پارس جنوبی، پالایشگاه نهم (فاز۱۲) کدپستی:۷۵۳۹۱۷۱۰۵۷ تلفن:۰۷۷۳۱۴۶۳۹۱۳-۰۷۷۳۱۴۶۳۷۲۸ فاکس:۰۷۷۳۱۴۶۳۳۲۷-۰۷۷۳۱۴۶۳۳۵۱

بدیهی است کلیه فرآیند برگزاری مناقصه الکترونیکی از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) به نشانی: WWW.SETADIRAN.IR انجام می پذیرد و به پیشنهادهای خارج از سامانه ستاد هیچ گونه ترتیب اثری داده نخواهد شد و مناقصه‌گران بایستی نسبت به ثبت‌نام در سامانه ستاد ودریافت گواهی امضاء الکترونیکی اقدام نمایند.
مناقصه‌گران می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت WWW.SPGC.IR مراجعه و یا با شماره تلفن‌های ۰۷۷۳۱۴۶۳۷۲۸-۰۷۷۳۱۴۶۳۹۱۳ تماس حاصل فرمایند.

روابط عمومی شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی

شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت فلات قاره ایران

فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه عمومی و یک مرحله‌ای شماره ۰۷۸۳-۱۴۰۱
تامین نیروی انسانی خدمات عمومی، اداری، تنظیفات و نگهداری فضای سبز و نگهداشت اماکن عمومی و اقامتی در منطقه سیری و سکوهای دریایی آن

نوبت دوم

شرکت نفت فلات قاره ایران در نظر دارد، انجام خدمات فوق الذکر را طبق شرح کار تدوین شده از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط به شرح ذیل واگذار نماید. موضوع مناقصه تامین نیروی انسانی خدمات عمومی، اداری، تنظیفات و نگهداری فضای سبز و نگهداشت اماکن عمومی و اقامتی در منطقه سیری و سکوهای دریایی آن برای مدت ۱۲ ماه شمسی می‌باشد. کلیه مراحل برگزاری فراخوان ارزیابی کیفی، از دریافت و تحویل اسناد استعلام ارزیابی کیفی تا ارسال دعوتنامه جهت سایر مراحل مناقصه، صرفا از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.Setadiran.ir و شماره فراخوان ۲۰۰۱۰۹۴۰۷۷۰۰۰۰۱۱ انجام خواهد شد. 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. اطلاعات و اسناد مناقصه عمومی پس از برگزاری فرآیند ارزیابی کیفی و ارسال دعوتنامه از طریق سامانه ستاد به مناقصه گران ارسال خواهد شد.

شرایط متقاضی:
۱- توانایی ارائه سپرده یا ضمانتنامه بانکی «شرکت در فرآیند اجرای کار» به مبلغ ۲۰،۱۸۶،۰۰۰،۰۰۰ ریال
۲- توانایی ارائه ضمانتنامه بانکی انجام تعهدات به میزان ۱۰٪ مبلغ کل قرارداد طبق ضوابط کارفرما در صورت برنده شدن و نیز کسر ۱۰٪ جهت تضمین حسن انجام کار
۳- داشتن امکانات و تجهیزات، توانایی مالی و تخصص در موضوع مناقصه
۴- خدمات موضوع مناقصه در اساسنامه متقاضیان و داشتن سوابق اجرایی مشابه
۵- گواهینامه صلاحیت ایمنی و خدمات پیمانکاری معتبر از استان هرمزگان

سایر شرایط:
۱- به تقاضاهای مشروط، مبهم، ناقص و یا مغایر با شرایط مندرج در اسناد و مدارک و تقاضاهایی که بعد از مهلت مقرر دریافت گردد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۲- شرکت نفت فلات قاره ایران در رد یا قبول هر یک یا تمام پیشنهادات در چارچوب قانون برگزاری مناقصات و آیین نامه های مربوطه مختار خواهد بود.
۳- پیشنهادات مالی می بایستی حداقل ۳ ماه پس از وصول پیشنهادات به کمیسیون مناقصات شرکت نفت فلات قاره ایران دارای اعتبار باشند.
۴- مناقصه به صورت یک مرحله ای بوده و ملاک تعیین برنده، پیشنهاد مالی براساس ماده ۱۰ آیین‌نامه نظام مستندسازی و اطلاع رسانی مناقصات خواهد بود.

تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۱/۰۵/۲۲
مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۱/۰۶/۰۱
مهلت ارسال پاسخ استعلام: ۱۴۰۱/۰۶/۱۵
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه:
آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از مسجد بلال، نرسیده به تقاطع مدرس خیابان تورج، خیابان خاکزاد، پلاک ۱۲، شرکت نفت فلات قاره ایران
شماره تلفن: ۱۲ و ۲۳۳۸۰۰۱۱ ـ ۰۲۱ امور حقوقی و قراردادهای منطقه سیری
شماره فکس: ۲۳۳۸۲۱۸۸ ـ ۰۲۱ امور حقوقی و قراردادهای منطقه سیری

روابط عمومی شرکت نفت فلات قاره ایران