کارگاه زندگی

با کودکی که دست بزن دارد چگونه رفتار کنیم؟

پرخاشگری در کودکان یک مسأله و داشتن دست بزن کودک واقدام به کتک زدن دیگران بحثی است که از مشکلات تربیتی کودکان به‌شمار می‌رود. مطالعات نشان می‌دهد کودکی که دست بزن دارد، مسلما از مشکل اساسی و بزرگی رنج می‌برد. البته دست بزن داشتن کودکان همیشه نشانه تربیت نادرست یاقلدری فرزند نیست؛گاهی مشکل در نوع زندگی یاقرارگرفتن در شرایط نامطلوب و نامناسب می‌تواند آنها را پرخاشگر و تحریک‌پذیر کند. قبل از تعامل فرزندتان با کودکان دیگر، احساس امنیت او را افزایش دهید و کاری کنید که او نترسد و همیشه در دسترس باشید. بچه‌ها وقتی دیگری را می‌زنند که از بیان احساسات‌شان ناامید شده‌اند یا عصبانی یا مضطرب هستند اما نمی‌دانند چطور آن را بیان کنند. آموختن زبان بیان احساسات و عواطف به آنها یکی از راه‌های موثر در این خصوص است. با وجود این قبل از این‌که سراغ فرزند خود بروید بهتر است به سمت کودکی که کتک خورده رفته و او را آرام کنید و سپس با آرامش و صمیمیت به کودک‌تان بگویید که برخورد تو درست نبوده و او را با کودک کتک خورده روبه‌رو کنید. با این حال باید گفت این مشکل تا حدودی طبیعی است اما رفتارهای نادرست والدین، موقعیت اجتماعی نادرست، نبود ارتباط سالم در خانواده و... می‌تواند این عمل را در کودکان افزایش دهد.

درنگ

نیازهای عاطفی زنان

زن‌ها موجودات بسیار حساسی هستند و برای رشد و تعالی حتما باید نیاز عاطفی آنها برطرف شود. از همان ابتدای زندگی و از بدو تولد نیازهای عاطفی زنان خود را نشان می‌دهد؛ به طوری که دختربچه‌ها از دوران طفولیت این نیاز را برای پدر و مادر خود نمایان می‌کنند. از طرفی مردان و زنان تفاوت‌های زیادی در نحوه پردازش و ذخیره اطلاعات در مغز خود دارند که همین موضوع باعث متفاوت بودن نیازهای عاطفی‌شان می‌شود. آنها دوست دارند مورد تعریف و تمجید قرار بگیرند که این کار به اندازه یک هدیه باارزش خوشحال‌شان می‌کند؛ همچنین می‌خواهند که از نظر مالی تامین شوند. زن‌ها خواهان همسری صادق هستند که به آنها احترام بگذارد و محافظت‌شان کند و از همه مهم‌تر او را در اولویت قرار داده و تا حد امکان به نظرهایش اهمیت دهد. مجموعه این عوامل و افکار می‌تواند نیازهای عاطفی زن را برآورده کند. زن به توجه و مراقبت نیاز دارد؛ همچنین عاشق استقلال است؛ بنابراین می‌توانید بعضی از مسائل مانند مدیریت امور خانه را به آنها محول کنید یا امکان فعالیت در بیرون از منزل را برایشان تسهیل کرده و زمینه رسیدن و رشد کردن در مسیر اهداف و استعدادهایشان را فراهم نمایید.

اگر نیازهای عاطفی زنان برآورده شود، باعث شادابی و بهبود کیفیت زندگی زناشویی می‌شود و زنانی که رابطه بهتری با همسران‌شان دارند روحیه بهتری داشته و حس باارزش بودن به آنها دست می‌دهد. غریزه و ذات زن به این صورت است که باید مورد توجه قرار بگیرد.

در گفت‌وگوی «جام‌جم» با رئیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور مطرح شد

روان‌شناسی به‌شرط اخذ تاییدیه سلامت روانی

موضوع روان‌شناس‌نماها در فضای مجازی، تهدیدی جدی برای سلامت روان مردم جامعه به‌شمار می‌رود

تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

برخی از این صفحات مجازی دیگر امان ما را بریده‌اند؛ بعد از پزشک‌نماها و افرادی که نسخه‌های عجیب‌وغریب سنتی برای مردم می‌پیچند، حالا قرعه کار به نام روان‌شناسان دروغین افتاده است. همان‌هایی که از روان‌مان کلاهی گشاد برمی‌دارند. افرادی که در دنیای مجازی دکان‌های خوب و خوش‌رنگ‌ولعابی برای خود راه انداخته‌اند؛ دلسوزانی که راهنمایی‌هایشان هم رنگ‌وبوی دیگری دارد. روان‌شناسانی که زخمی به زخم‌های دیگرمان وارد می‌کنند.

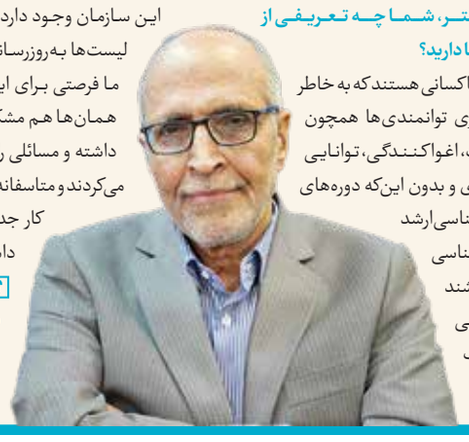
روان‌شناس‌نماهایی که این روزها در فضای مجازی بازارشان حسابی داغ است. با وجود این‌که جامعه به لحاظ روانی نیاز به حضور متخصصان این حوزه دارد اما وجود روان‌شناس‌نماها صدمات مالی، فرهنگی و روحی زیادی را به افرادی که به این امر نیازمندند وارد می‌کند. البته علی فتحی‌آشتیانی، رئیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور در گفت‌وگویش با جام‌جم می‌گوید که اینها پروانه سازمان نظام روان‌شناسی را ندارند یا راهکارهایی که ارائه می‌کنند مبتنی بر مسائل علمی نیست و در این بین کوچینگ‌ها هم در لیست همین افراد قرار می‌گیرند. با وجود این‌که طبق ماده ۵ قانون سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره، مشاوران و روان‌شناسان برای هرگونه اشتغال در حرفه خود باید دارای پروانه از سازمان نظام روان‌شناسی باشند اما هنوز هم خیلی از همان روان‌شناس‌نماها تنها از طریق تبلیغات در فضای مجازی، به جذب افراد مختلف می‌پردازند و با روح و روان آنان بازی می‌کنند. اما حالا سؤال اینجاست پس از عیان‌شدن چهره واقعی روان‌شناس‌نماها چرا بازهم افراد زیادی در فضای مجازی آنها را دنبال می‌کنند؟

آقای دکتر، شما چه تعریفی از روان‌شناس‌نماها دارید؟

روان‌شناس‌نماها کسانی هستند که به خاطر داشتن یک‌سری توانمندی‌ها همچون قدرت تبلیغات، اغواکنندگی، توانایی ارتباط کلامی قوی و بدون این‌که دوره‌های کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری روان‌شناسی را طی کرده باشند و با روان‌شناسی به معنای یک علم آشنا باشند، از این توانمندی‌ها در کنار تبلیغات گسترده در فضاهای مجازی و اجتماعی به‌خوبی بهره برده و مردم را تحت تاثیر خودشان قرار می‌دهند.

لیست جدیدی از این افراد منتشر نشده؟ آیا تعداد دقیق این افراد مشخص است؟

لیست جدیدی از این روان‌شناس‌نماها منتشر نشده و تعداد دقیقی هم از آنها هیچ‌وقت مشخص نیست، چراکه هر روز ممکن است یک فردی چنین ادعایی داشته باشد و تحت عنوان روان‌شناس‌نما معرفی شود و واقعا تعداد مشخصی ندارند. آنهایی که پیش از این مشخص شده بودند هم اسامی‌شان در سایت این سازمان وجود دارد و برجسته‌ترند. این لیست‌ها به‌روزرسانی نشده و درواقع ما فرصتی برای این کار نداشتیم اما همان‌ها هم مشکلات خاص خود را داشته و مسائلی را برای جامعه ایجاد می‌کردند و متاسفانه ما خیلی نتوانستیم کار جدی در این خصوص داشته باشیم.



تاکنون شکایت‌هایی هم مبنی بر این امر داشتید؟

درصدی از شکایت‌ها مربوط به همین روان‌شناس‌نماها می‌شود که آن را به‌صورت جدی بررسی می‌کنیم.

مردم چگونه می‌توانند روان‌شناسان اصلی را از روان‌شناس‌نماها تشخیص دهند؟

جامعه ما تحت تاثیر تبلیغات اغواکننده جذب این افراد می‌شوند، اما پس از چند جلسه مراجعه به این افراد متوجه می‌شوند که آنها پروانه سازمان نظام روان‌شناسی را ندارند یا راهکارهایی که ارائه می‌کنند مبتنی بر مسائل علمی نیست. همه این موارد زمینه‌ای می‌شود که خود مردم در سازمان از این افراد شکایت کنند. جمع‌کردن این افراد کار سخت و پیچیده‌ای است و چیزی که ما نسبت به آن بسیار تاکید داریم، افزایش سواد روانی جامعه است. از طرفی مردم پیش از مطرح‌کردن مشکلات‌شان با فردی که نمی‌دانند روان‌شناس است یا روان‌شناس‌نما، باید اطلاعات خوبی از فردی که به آن مراجعه می‌کنند داشته باشند. یکی از فضاهایی که می‌تواند این اطلاعات را به آنها بدهد، سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره است. این امر می‌تواند کمک‌کننده باشد تا مردم گول تبلیغات روان‌شناس‌نماها را نخورند و با راهکارهای علمی‌ای که ارائه می‌کنند، دچار مشکلات جدی‌تری نشوند.

سرانجام شکایت‌های مردمی به کجا می‌رسد؟

سازمان نظام روان‌شناسی شکایت‌های مردمی که به این روان‌شناس‌نماها مراجعه می‌کنند را حتما مورد بررسی و پیگیری قرار می‌دهد. ما معاونت انتظامی و بررسی تخلفات حرفه‌ای داریم. وظیفه این قسمت بررسی تخلفاتی است که توسط روان‌شناسان و مشاوران در سراسر کشور انجام می‌شود، اما به‌صورت خاص روان‌شناس‌نماها برجسته‌تر هستند و اگر کسی از فردی که پروانه اشتغال تخصصی از سازمان ما نداشته، شکایتی داشته باشد مورد پیگرد قانونی قرار می‌گیرد. از سوی دیگر اگر افرادی همچون کوچینگ‌ها هم روان‌شناس نباشند، وضعیت همین روان‌شناس‌نماها را دارند و اگر کسی شکایتی کند، سازمان نظام روان‌شناسی آنها را هم پیگیری خواهد کرد.

شرایط اخذ پروانه اشتغال هم چگونه است؟

طبق شرایط کنونی سازمان، هر فردی که حداقل فوق‌لیسانس روان‌شناسی یا مشاوره در گرایش‌های مختلف داشته باشد، پس از عضویت در سازمان و شرکت در آزمون صلاحیت حرفه‌ای که توسط سازمان سنجش برگزار می‌شود، در صورت کسب نمره حد نصاب قبولی، وارد مرحله بعدی یعنی مصاحبه عمومی می‌شود. پس از آن می‌تواند پروانه یا مجوز اشتغال را دریافت کند. البته با اتصال به درگاه ملی مجوزها در کنار این آزمون، باید برگه تاییدیه سلامت روانی هم داشته باشد و سازمان، پروانه‌ای برای این افراد صادر خواهد کرد.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۴۵

جدول عادی

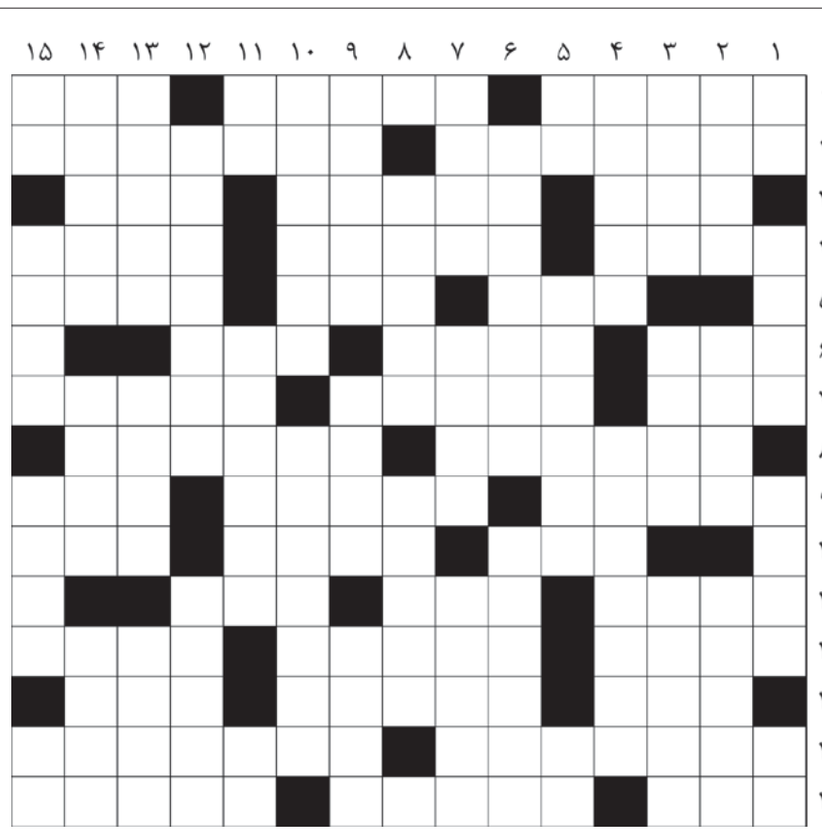
افقی: ۱) نیازمند ـ عمامه ـ هوای متحرک ۲) بنای زیرزمینی مخصوص ذخیره‌کردن آب ـ شهرستانی در استان کرمان ۳) صدای گریه بچه ـ ظرف نوشیدن مایعات ـ لباس رزم ۴) از ظروف آشپزخانه ـ ایراتور ـ پایتخت مراکش ۵) قسمت زیرین ـ از شهدای نامی کربلا ـ سوغات تابستان ۶) پلیدی ـ مقصود و منظور ـ کوچک‌ترین ذره ۷) مقابل اختیار ـ معروف‌ترین تراژدی یونان ـ از اجزای چشم ۸) سردوگرم چشیده ـ غریبه ۹) مجموعه تلویزیونی ـ از نمونه‌های ابتدایی بازی‌های رایانه‌ای ـ از سه رنگ اصلی ۱۰) سلاح زنبور ـ ژانری در سینما ـ صدای بلند ۱۱) افسار ـ یک نفر ـ از ملزومات نجاری ۱۲) فریاد شادی ـ صداقت ـ با تفنگ پرتاب می‌شود ۱۳) به رو خوابیده ـ دیده شده ـ نیروها ۱۴) اصل مطلب ـ شیوه نوشتن کلمات ۱۵) سرپرست ـ حساسیت ـ مردانه نیست.

عمودی: ۱) ضمیر جمع ـ از پسران فریدون پیشدادی ـ مسجد کوفه ـ اتمسفر ۲) دانه‌های کاشتنی ـ ظالم ـ چاله بزرگ ۳) خودروی زرهی ـ از رنگ‌های ترکیبی ـ قومی از نژاد آریایی ۴) از اجزای دست و پا ـ کشور اروپایی عضو پیمان ناتو ۵) چاه عمیق ـ قطعی برای کتاب ـ میان ۶) مفتولی که با ذوب‌کردن آن دوقطعه فلز را به هم جوش می‌دهند ـ سوغاتی خوردنی سمنان ۷) بحر ـ اسب سیاه ـ مدفن شهید مدرس ۸) مدخل ـ زن نازا ۹) همانندی ـ از لوازم آرایشی صورت ـ پارچه مشبک ۱۰) ماگنت ـ بنیان‌گذار مکانیک سیالات ۱۱) تکرار حرفی ـ واحد اقتصادی که برای تأمین منافع همه اعضا تشکیل می‌شود ـ ترش و شیرین ۱۲) دارای خصلت‌های نیکو ـ اختناق ۱۳) حمال ـ از مشتقات نفت ـ خرقه درویشی ۱۴) پوشیده‌گویی ـ واحد طول انگلیسی ـ بخشی از انگشتان ۱۵) راندن مزاحم ـ واحد شمارش پارچه ـ یک ششم ملک ـ سوره بیستم.

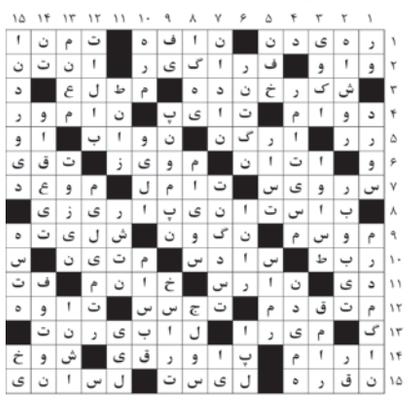
جدول ویژه

افقی: ۱) لقب حضرت ابراهیم (ع) ـ سالن مهمانی ـ اخلال‌کننده ۲) آخرین رهبر شوروی سابق ـ هریک از اتم‌های مختلف یک عنصر ۳) پسندیده ـ سراینده مجموعه شعر از هوا و آینه‌ها ـ پایان ۴) عمق ـ داستانی نوشته علی مؤذنی ـ شاداب و سرحال ۵) پرتابه جنگی ـ برکت سفره ـ از راست به چپ ۶) زمان مرگ ـ از آرایه‌های ادبی ـ فتنه‌ها ۷) پدربزرگ ـ قاتل ـ شهر پیامبر ۸) ویزا ـ هارمونیک ۹) از پیامبران بنی‌اسرائیل ـ مرطوب ـ از بیماری‌های پوستی ۱۰) صفت سرو ـ آشکار و نمایان ـ به‌طور ناگهانی ۱۱) بازسازی ـ رمانی نوشته جین آوستن ـ برآمدگی زمین ۱۲) قاره پهناور ـ نوعی ماهی مرغوب جنوب ـ قابله ۱۳) دستی ـ اسب اصیل و تندرو ـ خونبها ۱۴) از مهم‌ترین عوامل انسانی و فنی تولید فیلم ـ مرد مسن و قابل احترام ۱۵) شاعر معیری ـ ریاست ـ میکروب کزاز.

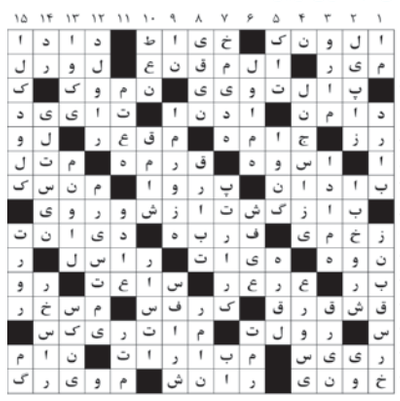
عمودی: ۱) عنوانی برای سران قبایل ـ خشمگین ـ چهاول ـ نشانه صفت تفضیلی ۲) پودر دستگاه پرینتر ـ پشت‌نویسی سند تجاری یا مالی ـ میوه آماده چیدن ۳) شرافتمند ـ از فرزندان حضرت یعقوب (ع) ـ بزرگ‌ترین نبرد دریایی جنگ جهانی دوم روی اقیانوس آرام ۴) از انواع خرماهای ایران ـ استاتیک ۵) پیشوندی منفی ـ سوره‌ای که در تمام آیات آن کلمه ا... وجود دارد ـ گرداگرد دهان ۶) شعبده‌بازی ـ یاری‌کننده ۷) فال گرفتن ـ مقابل رفتن ـ عکاسی از نمای بسیار نزدیک ۸) غضروف هلالی شکل مفصل زانو ـ پیشکار ۹) کفش ـ شهیدان ـ ارابه ۱۰) نمایشنامه کمدی اثر آنتوان چخوف ـ مخترع ایتالیایی رادیو ۱۱) باغ انگور ـ حسرت‌زده ـ پراکندگی ۱۲) حیران ـ شریک جرم ۱۳) خلافکار ـ تازه و جدید ـ به جا آوردن ۱۴) قصر باشکوه ـ دید و نظر ـ آلبومی با آواز سالار عقیلی ۱۵) گونه ـ کلیپس ـ از حواریون مسیح ـ دست شکسته!



حل جدول عادی ۶۸۴۴



حل جدول ویژه ۶۸۴۴



آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای نوبت دوم
FARADAST ENERGY FALAT CO. شرکت فرادست انرژی فلات
شماره مناقصه:
FEF/TENDER-NGL3200-M403-P1037
۱-نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات به نشانی: تهران، میدان صنعت، بلوار پاک‌نژاد، بلوار دادمان خیابان شفق، کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱
۲-موضوع مناقصه: تأمین
EQN 7061 – Cable Ladder, Tray and Conduit
پروژه NGL3200 غرب کارون
۳-زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۳-۱- متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل TenderAffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد.)
۳-۲- هزینه خرید اسناد معادل ۸،۰۰۰،۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمزان کد ۱۸۰۳۳۸۰ به‌نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و اصل رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.
۴-محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قراردادهای شرکت تحویل نمایند.
۵-محل پروژه: اهواز
۶-ارائه ضمانت‌نامه بانکی شرکت در مناقصه برای شرکت در مناقصه الزامی است.
۷-سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۸-هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

شرکت ملی نفت ایران
آگهی مناقصه نوبت دوم
شرکت ملی حفاری ایران (سهامی خاص)
نام مناقصه گزار: شرکت ملی حفاری ایران
شماره تقاضا / مناقصه: 43-22-0313948021 FP/17-03/056
شرح تقاضا: PART FOR HALLIBURTON TRIPLEX PUMP MODEL HT-400
شماره فراخوان: ۲۰۰۳۰۹۳۹۸۵۰۰۰۷۲۴
مبلغ برآورد (یورو): ۲۷۱،۲۱۲
مبلغ تضمین (یورو): ۱۳،۵۶۱
روش ارزیابی: بر اساس کسب حداقل امتیاز مربوط به معیارهای موجود در استعلام‌های ارزیابی کیفی که توسط متقاضیان شرکت در مناقصه تکمیل می‌شود، انجام می‌گردد. (حداقل امتیاز ۵۰)
تاریخ شروع دریافت: توزیع اسناد از یک روز پس از چاپ آگهی نوبت دوم آغاز شده و تا ۱۰ روز پس از آن ادامه خواهد داشت. تاریخ شروع: (از ۱۴۰۳/۰۸/۰۷ لغایت ۱۴۰۳/۰۸/۱۶)
محل دریافت: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir
آخرین مهلت: ۱۴ روز پس از آخرین روز دریافت اسناد ۱۴۰۳/۰۸/۳۰
انواع تضامین قابل قبول: ضمانتنامه بانکی و یا ضمانتنامه‌های صادره از سوی موسسات اعتباری غیر بانکی دارای مجوز فعالیت از بانک مرکزی اصل فیش واریز وجه نقد به حساب شماره ۴۰۰۱۱۱۴۰۰۶۳۷۶۶۳۴ نزد بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران تحت عنوان تمرکز وجوه سپرده شرکت ملی حفاری ایران (شماره شبا IR 350100004001114006376636) و سایر تضمین‌های معتبر در آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ مورد قبول و پذیرش می‌باشد.
مدت اعتبار پیشنهاد/ تضمین: ۹۰ روز (برای یک بار در سقف مدت اعتبار اولیه قابل تمدید باشد.)
تذکر: تحویل اسناد به شرکت: کلیه پیشنهادات در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir بارگذاری گردد و اصل ضمانتنامه به آدرس: اهواز، بلوار پاسداران، بالاتر از میدان فرودگاه، شرکت ملی حفاری ایران، ساختمان پایگاه عملیاتی، طبقه اول، پارت B، اتاق ۱۰۷، دبیرخانه کمیسیون مناقصات، شماره تماس: ۳۴۱۴۸۵۶۹
کانال‌های اطلاع‌رسانی: www.nidc.ir , http://sapp.ir/nidc_pr
شناسه ۱۸۱۱۵۷۴
شرکت ملی حفاری ایران - اداره قراردادها

آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای نوبت دوم
FARADAST ENERGY FALAT CO. شرکت فرادست انرژی فلات
شماره مناقصه:
FEF/TENDER-NGL3200-M403-C1038
۱-نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات به نشانی تهران، میدان صنعت، بلوار پاک‌نژاد، بلوار دادمان خیابان شفق، کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱
۲-موضوع مناقصه: عملیات ساخت، حمل و نصب اسلب پیش ساخته و درجا مربوط به ترنچ‌های ترین ۲ پروژه NGL3200 غرب کارون
۳-زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۳-۱- متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل TenderAffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد.)
۳-۲- هزینه خرید اسناد معادل ۸،۰۰۰،۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمزان کد ۱۸۰۳۳۸۰ به‌نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و اصل رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.
۴-محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قراردادهای شرکت تحویل نمایند.
۵-محل پروژه: اهواز
۶-ارائه ضمانت‌نامه بانکی شرکت در مناقصه برای شرکت در مناقصه الزامی است.
۷-سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۸-هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای نوبت دوم
FARADAST ENERGY FALAT CO. شرکت فرادست انرژی فلات
شماره مناقصه:
FEF/TENDER-MKF-M403-P1036
۱-نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات به نشانی: تهران، میدان صنعت، بلوار پاک‌نژاد، بلوار دادمان خیابان شفق، کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱
۲-موضوع مناقصه: تأمین استرینر EQM050-1-Strainer
پروژه احداث پالایشگاه مهر خلیج فارس
۳-زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۳-۱-متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل TenderAffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد.)
۳-۲-هزینه خرید اسناد معادل ۸،۰۰۰،۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمزان کد ۱۸۰۳۳۸۰ به‌نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و اصل رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.
۴-محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قراردادهای شرکت تحویل نمایند.
۵-محل پروژه: بندر عباس
۶-ارائه ضمانت‌نامه بانکی شرکت در مناقصه برای شرکت در مناقصه الزامی است.
۷-سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۸-هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.