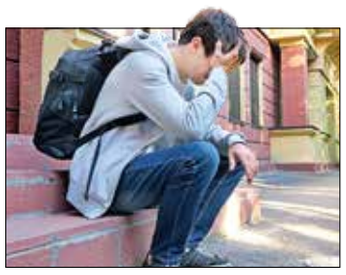
کارگاه زندگی

افسردگی از نوع تابستانی!

افسردگی تابستانی، نوعی از اختلال عاطفی فصلی (SAD) است که در طول تابستان رخ می‌دهد و معمولا با افزایش دما و نور افزایش می‌یابد. اسمریتی جوشی، روان شناس بالینی در خصوص آن می‌گوید: به دلیل تغییرات اقلیمی که در سطح جهان روی داده، دمای بالاتر از حد معمول می‌تواند احساس درماندگی، از دست دادن کنترل و همچنین اضطراب زیادی به وجود آورد. براساس نظرات این متخصص، شش نشانه «افزایش استرس، اختلالات خواب ازجمله بی‌خوابی، احساس خستگی، تحریک‌پذیری، ناامیدی بیش از حد معمول و در نهایت ناتوانی در تمرکز کردن» حاکی از آن هستند که فرد دچار اختلال عاطفی فصلی است. همچنین هنگامی که دمای هوا در تابستان بالا می‌رود «موارد خشم خیابانی نیز بیشتر می‌شود» و درمجموع، افراد بیشتر به مکانیسم‌های مقابله‌ای ناسالم مانند مصرف موادمخدر، نوشیدن الکل یا زیاده‌روی در خوردن غذاهای ناسالم ازجمله بستنی متوسل می‌شوند. این روان‌شناس در ادامه به چند توصیه برای مبارزه با افسردگی تابستانی اشاره می‌کند: ۱. بدن خود را هیدراته نگه دارید و برای این منظور به اندازه کافی آب بنوشید. ۲. تا حد امکان از قرار گرفتن بیش از حد در معرض گرما خودداری کنید. ۳. اگر در فضای باز کار می‌کنید، استراحت‌های کوچک بین کار داشته باشید. ۴. از دنبال کردن مکرر اخبار نگران‌کننده درباره آب و هوا به‌ویژه اطلاعات نادرست خودداری کنید. ۵. درگیر سرگرمی‌های آرامش‌بخشی باشید که از نظر فیزیکی خسته‌کننده نیستند.



یادداشت

معصومه صبور | کارشناس مشاوره

چگونه زبان بدن دیگران را بخوانیم؟

زبان بدن، پیام و تفکرات فرد را به شکلی متفاوت از ارتباط کلامی افشا می‌کند. اگر بدانید که هر حرکتی چه مفهومی دارد، بدون در نظر گرفتن صحبت‌های شخص، منظور او را به‌طور کامل درک می‌کنید. توانایی شناخت و استفاده درست از رابطه غیرکلامی یا همان زبان بدن ابزار قدرتمندی است که به شما این امکان را می‌دهد تا منظور واقعی‌تان را به فرد مقابل برسانید و در ارتباطات خود عملکرد بهتری داشته باشید. روی‌هم‌انداختن دست‌ها یا پاها و دست به‌سینه نشستن، نشان می‌دهد که شخص از نظر ذهنی یا عاطفی یا فیزیکی در مقابل آنچه می‌بیند و می‌شنود، مقاومت می‌کند. شاید لبخندی دروغین روی لب بنشیند، اما چشم‌ها حقیقت را فاش می‌کنند! لبخند واقعی چشم‌ها را درگیر می‌کند، پوست را می‌کشد و کنار چشم‌ها چروک می‌اندازد. اغلب آدم‌ها لبخند می‌زنند تا آنچه را واقعا در ذهن و احساس‌شان می‌گذرد پنهان کنند. پس اگر دفعه بعد خواستید بدانید که لبخند شخصی واقعی است یا نه، به چروک کنار چشم‌هایش دقت کنید. وقتی با طرف مقابل موافق هستیم و احساس نزدیکی می‌کنیم، ناخودآگاه زبان بدن او را تقلید می‌نماییم. مغز طوری برنامه‌ریزی شده که میزان قدرت را با مقدار فضایی که افراد می‌گیرند برابر می‌داند. ایستادن با شانه‌هایی رو به عقب، وضعیت قدرت است؛ این‌طور ایستادن، مقدار فضایی که شما می‌گیرید را به حداکثر می‌رساند. از سوی دیگر، خمیده‌شدن به‌طوری‌که فضای کمتری را اشغال کنید نشان‌دهنده ضعف قدرت است. گاهی افراد برای پنهان‌کردن دروغ خود به عمد و بدون تغییر و پلک‌زدن به چشمان شما خیره می‌شوند. این نگاه خیره آزاردهنده است و نشان می‌دهد مساله‌ای در جریان است. سه احساس اصلی تعجب، نگرانی و ترس باعث می‌شوند ابروها در حین گفت‌وگو بالا بروند. تکان‌دادن بیش از حد سر، فشردن فک، سفت‌کردن گردن و خط‌انداختن بالای ابروها، همگی نشانه‌های استرس است. در نهایت این‌که اگرچه نمی‌توانید فکر طرف مقابل را بخوانید، اما می‌توانید از زبان بدنش چیزهای زیادی بفهمید و این به‌ویژه زمانی اتفاق می‌افتد که کلام و زبان بدن با هم مطابقت ندارند.

در گفت‌وگوی «جام جم» با عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبایی مطرح شد

زندگی ایرانی با چاشنی مدرنیسم غربی!

زهرا حامدی | گروه جامعه

این روزها که کشور با بحران ازدواج، فرزندآوری و طلاق دست‌وپنجه نرم می‌کند و بسیاری علت آن را مسائل اقتصادی می‌دانند اما جامعه‌شناسان برخلاف تصور رایج، عامل اصلی را نفوذ فرهنگی و زندگی براساس شاخص‌های تعریف‌شده مدرنیسم غرب می‌دانند؛ موضوعی که به گفته محمدمهدی لبیبی، جامعه‌شناس و عضو هیات‌علمی دانشگاه علامه‌طباطبایی، چند سالی است فرهنگ غرب شاخص‌هایی را برای انسان مدرن تعریف کرده است که وقتی این فرهنگ به جامعه‌ای مثل ایران راه می‌یابد، نفوذ پررنگ‌تری دارد که می‌تواند باعث تغییرات ریشه‌ای و بنیادین شود. جام جم در گفت‌وگو با این جامعه‌شناس به بررسی ابعاد مختلف این موضوع می‌پردازد.

به‌طورکلی وضعیت جامعه ایران به لحاظ فرهنگی چگونه است؟

در جامعه ایران ما با سه نوع فرهنگ به‌صورت همزمان روبه‌رو هستیم. فرهنگ سنتی و فرهنگ ایرانی، یعنی فرهنگی که از پیشینیان به ما رسیده و نشانه‌های خاص خود را دارد، مثل جشن نوروز و یلدا که بسیاری از کنش‌های ما تحت تاثیر این فرهنگ است. دومین نوع، فرهنگ اسلامی است. ما به‌عنوان یک مسلمان الزاماتی رفتاری داریم که با مبانی ارزش‌های دینی همراه است و نمونه‌های آن را در ماه‌های رمضان و محرم و سالروز ولادت ائمه می‌بینیم. فرهنگ سوم، فرهنگ غربی است که در جامعه ما تاثیرات خودش را در بعضی حوزه‌ها عمیق و در بعضی حوزه‌ها به‌صورت کمرنگ گذاشته و قابل مشاهده است.

تعریف فرهنگ غرب از انسان مدرن چیست؟

در فرهنگ غربی تحولی اتفاق افتاده است که خلاف دو فرهنگ قبلی است. در جوامع غربی فرآیندی به‌نام مدرنیته یا تجدد آغاز شد که دو بخش متفاوت داشت. یک بخش نوسازی بود، اما بحث دیگر آن به مدرنیسم یا نوگرایی بازمی‌گردد که به معنای انسان مدرن است. این فرهنگ شاخص‌هایی را برای انسان مدرن تعریف کرده است. مثلا براساس این فرهنگ، فردی مدرن تلقی می‌شود که پایبند به تقیدات دینی نیست و بیشتر به عقل خود تکیه دارد و به‌دنبال لذت‌گرایی است. همچنین انسان مدرن به سکولاریسم و مادی‌گرایی معتقد است. این فرهنگ وقتی به جامعه‌ای مثل ایران راه می‌یابد، در بخش‌هایی نفوذ پررنگ‌تری دارد. مثلا درحال‌حاضر مادی‌گرایی در جامعه یک امر جدی است. وقتی مادی‌گرایی به خانواده نفوذ پیدا می‌کند، با خود یک تحول به‌وجود می‌آورد، مثلا دیگر افراد قبول نمی‌کنند مهریه را بپذیرند. همچنین پایبندی افراد به شخصیت طرف مقابل نیست، بلکه به ثروت اوست. این نشان می‌دهد که برخی از نشانه‌های مدرنیسم وقتی به جامعه راه یابد به خانواده نیز نفوذ می‌کند و همه اعضای آن را تحت تاثیر قرار می‌دهد که می‌تواند باعث تغییرات ریشه‌ای و بنیادین در این حوزه شود. همین‌طور می‌تواند در حوزه مسائل، کنش‌های عاطفی و روابط صمیمی افراد به تغییر منجر شود.

آیا در جامعه ایران نظام خانواده در حال ازبین‌رفتن است؟

این‌که بگوییم درحال‌حاضر روابط و نظام خانواده در ایران از بین رفته یا در حال ازبین‌رفتن است ادعایی کاملا اشتباه است، زیرا نظام خانواده در ایران از بین نرفته بلکه دچار تحول شده است. مثلا درحال‌حاضر ازدواج بین جوانان کاهش پیدا کرده و این یک گزاره است. برخی این را بسیار ساده‌انگارانه تفسیر می‌کنند و آن را صرفا تحت‌تاثیر مسائل اقتصادی می‌دانند؛ اما این تحلیل اصلا درست نیست، گرچه مسائل اقتصادی نقش بسیار مهمی دارد اما نمونه‌های متناقض آن نیز به چشم می‌خورد. در همین شهر تهران بسیاری از افراد هستند که امکانات مالی بسیار خوبی دارند اما زیر بار ازدواج نمی‌روند. این نشان می‌دهد که مسأله غیر از بعد اقتصادی بعد فرهنگی نیز دارد. یعنی در اینجا بعد قوی‌تری وجود دارد که آن مانع می‌شود.

بعد فرهنگی چگونه بر مسأله‌ای مثل ازدواج تاثیر می‌گذارد؟

بعد فرهنگی یکی از شاخص‌های مدرنیسم است. مثلا فرد باور به لذت‌جویی دارد و اگر ازدواج کند آن لذت‌جویی از بین می‌رود. یا همین آدم ممکن است دنبال فرزندآوری هم نباشد، چون به ویژگی‌های مثبت فرزندآوری فکر نمی‌کند و تماما با نگاه اقتصادی به آن می‌نگرد. بنابراین درحال‌حاضر، مسأله جدی در جامعه ما این است که باید از دو فرهنگ ایرانی و اسلامی شاخص‌های مفید، کارآمد و قابل پذیرش جامعه امروز را استخراج کنیم و روی اینها کار فرهنگی انجام دهیم. کاری که اکنون فرهنگ غرب نیز انجام می‌دهد همین است. یکی از جامعه‌شناسان معروف فنلاندی، این بحث را مطرح کرده است که چرا در دنیای مدرن بر معایب فرزندآوری تاکید می‌کنند و مزایای آن را نمی‌گویند؟ درواقع جامعه‌شناسان معتقدند افرادی که فرزند ندارند، با وجود دوستان متعدد در آینده بسیار تنها هستند. با گذر سن نیز این حس تنهایی بیشتر می‌شود.

راهکار حل این مسأله چیست؟

رفع این مشکلات بیش از آن‌که اقتصادی باشد، نیاز به کار فرهنگی دارد. کار فرهنگی هم به معنای این نیست که یک بنر در سطح شهر نصب کنیم و روی آن در مورد مزایای فرزندآوری بنویسیم، بلکه باید فرد اقناع شود و به این نتیجه برسد که فارغ از هر چیز، نداشتن فرزند به نفعش نیست. درحال‌حاضر در دنیا تک‌فرزندی به شکلی که در ایران وجود دارد، مشاهده نمی‌شود. مثلا در آمریکا زوج‌ها یا فرزند ندارند یا اگر دارند هرگز یک فرزند نیست و چند فرزند است و این را یک امتیاز می‌دانند. متاسفانه در جامعه ما راهی را رفته‌ایم که ارزش‌هایی که غربی‌ها نیز آن را مثبت می‌دانند، زیر سؤال برده‌ایم. تک‌فرزندی و تنها بزرگ شدن کودکان به گسترش خانواده‌های کشیده، طولی یا لاغر تبدیل می‌شود. یعنی خانواده‌هایی که فقط در طول گسترش پیدا می‌کنند و عرضی ندارند، که این خود آسیبی عظیم در جامعه است.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۷۵۸

جدول عادی

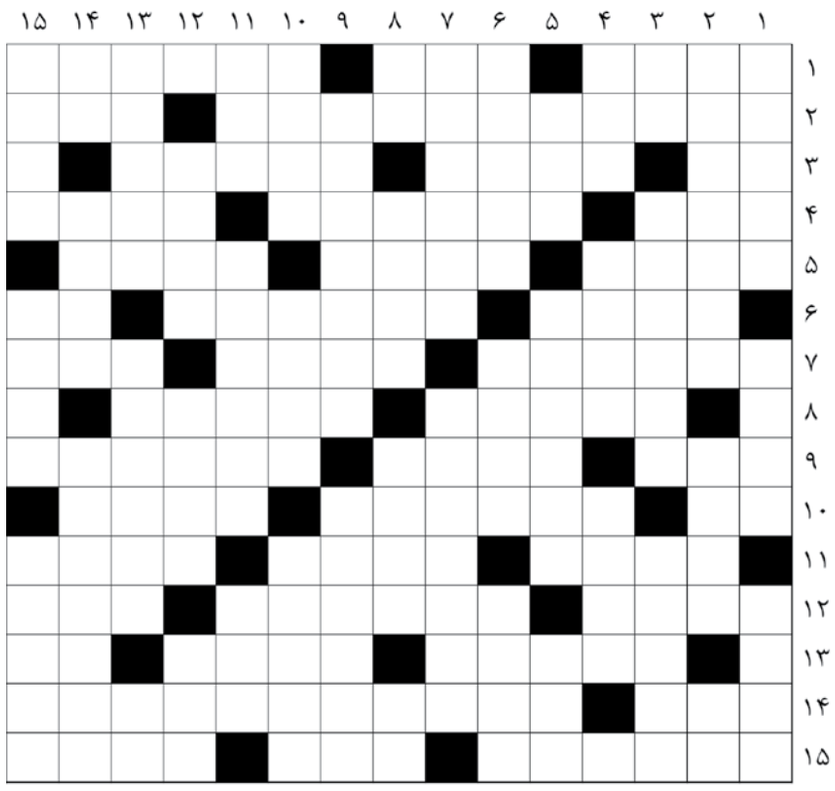
افقی: ۱) شهری در آذربایجان غربی- کم‌ارتفاع‌تر از کوه- قطع طریق ۲) بانوی نویسنده ادبیات کشورمان و خالق سووشون- جواب مثبت ۳) خاندان- ستیزگی- وضع موجود ۴) جنبش و حرکت- از شاخه‌های تخصصی پزشکی- عددی دورقمی ۵) کبوتر دشتی- ماه سوم میلادی- استخوان دیواره قفسه سینه ۶) گوناگونی- بازی کودکان دیروز- رب‌النوع خورشید ۷) انجام جرم- متاع- همسر حضرت یعقوب(ع) ۸) آدم بی‌عار- از مرکبات ۹) زیانکاری- دستبند زنانه- رمانی نوشته ایوان تورگنیف روسی ۱۰) شهری در جنوب تهران- مشهور- مستراح ۱۱) سلول جنسی بالغ- بهره‌مند- لقب پادشاهان روسیه بود ۱۲) امانتداران- درویش به‌دست می‌گیرد- چین و چروک پوست ۱۳) دیواره- معطر- پول ژاپن ۱۴) اندام پرواز- ماه ششم از سال قمری ۱۵) برزگر- آداب و رسوم- روئیدن.

عمودی: ۱) برابر بودن- کوچک‌تر- طایفه‌ای از مغولان ۲) واحد اندازه‌گیری طول‌های بزرگ- خاتون- غذای رقیق ۳) مادر عرب- فلزی نرم و چکش‌خوار- درخشندگی ۴) خرید و فروش- کسی که برای خود وکیل معین کند- سمبل ۵) مادربزرگ- صدمین سوره قرآن- پاداش ۶) ادامه یافتن- مشهور- بازدارنده حرکت چرخ اتومبیل ۷) سلطان- قیمتی و باارزش ۸) نفس خسته- شبنم یخزده سفید- داد و فریاد- دست شکسته!۹) از تقسیمات کشوری- میکروسکوپ ۱۰) از زبان‌های زنده دنیا- کارگر کشتارگاه- ظرف نوشیدنی مایعات ۱۱) هنر فرنگی- رمان تاریخی شولوخف- رود مصر ۱۲) عزیمت- فلاکت و خواری- نشانه ۱۳) نوعی سنگ قیمتی- یکدندگی- S۱۴) دختر کارتونی که با پدربزرگش به دنبال مادرش بود- منکر وجود خدا- قره‌نی ۱۵) نام خداوند در دین یهود- آباد کننده- زره جنگاوران قدیم.

جدول ویژه

افقی: ۱) پول ترکمنستان- آغوز- بازیگر مرد مجموعه فیلم‌های دزدان دریای کارائیب ۲) مدافع فرانسوی تیم فوتبال منچستر یونایتد- غرور ۳) غذای بیمار- نوعی شیرینی- شهری در اتریش ۴) انبار اجناس- از ایل‌های ترک زبان جنوب ایران- فریب ۵) داستان اخلاقی که قهرمانان آن حیوانات هستند- جلاد استالین- چشم سوم ۶) در دوره ساسانیان به شهرستان می‌گفتند- همتای دیانای رومی- غوزه پنبه ۷) جدا کردن مواد سمی از خون- جنگ- ابوالبشر ۸) دانشگاهی در مکزیک- هماوردی ۹) تندی و تیزی- الهه عشق- رمان تاریخی شولوخف ۱۰) مخترع تلفن- دوسالانه- عنصر شیمیایی با نشانه He ۱۱) نوعی ماهی آب‌های شیرین- ارث برندگان- هنگام ۱۲) نوعی مسلسل دستی- فرزند حضرت داوود(ع)- فرشته ۱۳) سرشوی شیمیایی- گناهان- امر به گفتن دارد ۱۴) گاو یالدار تبت- از آثار عمران صلاحی، شاعر و طنزپرداز ۱۵) غذای دریایی جنوب ایران- نوزاد- ضربه‌ای در بدمینتون.

عمودی: ۱) همسان- شب گذشته- پدرمرده ۲) نوعی گلابی- از اجزای مهم موتور خودرو- سودای ناله ۳) مرخصی- از ابزارهای شبکه جهانی اینترنت- طبابت ۴) بلوز زنانه- مروارید- معطر ۵) بیهوده- رمان مشهور شارلوت برونته انگلیسی- فهرست غذای رستوران ۶) برافروخته- شیون- از نیروهای نظامی کشورمان ۷) نویسنده آمریکایی رمان مأموریت در سامارا- تک‌گویی در تئاتر ۸) نیم‌کاسه!- از مشهورترین اشعار نیما- مرکز مازندران- از مطهرات ۹) وسیله کاهش فشار گاز- بی‌اعتقاد به دین ۱۰) وسیله رفت‌وروب- آرامگاه- از آحاد زمان ۱۱) ضمیر متکلم‌وحده- عیدی- منقار پرنده ۱۲) ورزش توپ و راکت- فوق- سازه ۱۳) برابر- از ارزهای دیجیتال- مزه خرمالو ۱۴) خرس فلکی- بی‌حرکت شدن- ملغمه ۱۵) اصلا خجالتی نیست- بوی خوش- ملامت.



حل جدول عادی ۶۷۵۷

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

حل جدول ویژه ۶۷۵۷

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

آگهی مناقصات عمومی دو مرحله‌ای

شرکت شیر پاستوریزه پگاه تهران در نظر دارد نسبت به خرید اقلام به شرح ذیل از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید.

ردیف	شماره مناقصه	موضوع	نوبت مناقصه
۱	۴۰۳-۴-۵۵	مناقصه عمومی خرید لیبل OPP	دوم
۲	۴۰۳-۴-۵۶	مناقصه عمومی خرید قطعات APV	اول
۳	۴۰۳-۴-۵۷	مناقصه عمومی انتخاب پیمانکار ایاب و ذهاب	اول
۴	۴۰۳-۴-۵۸	مناقصه عمومی خرید و نصب سایبان چادری تبلیغاتی مغازه‌ها	اول
۵	۴۰۳-۴-۵۹	مناقصه عمومی خرید و نصب تابلو تبلیغاتی سر درب مغازه‌ها	اول
۶	۴۰۳-۴-۶۰	مناقصه عمومی عملیات بتن‌ریزی محوطه شرکت	اول
۷	۴۰۳-۴-۶۱	خرید یک دستگاه مخزن ۵۰ تنی استیل	دوم

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: کیلومتر ۴ جاده قدیم کرج، شرکت شیر پاستوریزه پگاه تهران، واحد بازرگانی
ب) مهلت دریافت اسناد: از تاریخ انتشار آگهی روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۲ لغایت روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۸
ج) مهلت تحویل مدارک: از ساعت ۸ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۹ لغایت ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۳
د) زمان بازگشایی پاکات: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۴ از ساعت ۱۴ بعدازظهر
ذ) با توجه به دو مرحله‌ای بودن مناقصات عمومی، حضور پیشنهاددهندگان در جلسه بازگشایی پاکات ج بلامانع می‌باشد.
ه) هزینه آگهی به عهده برندگان مناقصه می‌باشد.
ی) شرکت در رد یا قبول کلیه یا هریک از پیشنهادات مختار است.
شماره تلفن تماس: ردیف یک: ۶۲۹۷۵۱۴۷-۰۲۱
شماره تلفن تماس ردیف‌های دو و سه: ۶۲۹۷۵۱۴۶-۰۲۱
شماره تلفن تماس ردیف‌های چهار الی هفت: ۶۲۹۷۵۱۴۹-۰۲۱

شرکت شیر پاستوریزه پگاه تهران

آگهی (مرحله تجدیدی) مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

خرید، حمل، نصب و راه اندازی ۹ دستگاه روفتاپ پکیج

الف) دستگاه مناقصه گزار: دانشگاه فرهنگیان (سازمان مرکزی) به شماره شناسه ملی ۱۴۰۰۲۲۶۶۰۳۰- کد اقتصادی ۴۱۱۳۶۵۹۹۶۵۸۵ با شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۹۲۱۶۱۰۰۰۰۱۱ به نشانی: تهران، شهرک قدس، بلوار شهید فرحزادی، خیابان تربیت معلم
ب) موضوع مناقصه: خرید، حمل، نصب و راه‌اندازی ۹ دستگاه روفتاپ پکیج (به شرح مشخصات مندرج در شرایط عمومی و اختصاصی اسناد مناقصه)
ج) نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:
مبلغ ۱۳/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حروف (سیزده میلیارد و پانصد میلیون ریال) به صورت ضمانتنامه بانکی و یا چک تضمین شده بانکی معتبر و یا سپرده نقد به شماره حساب (شبا) IR ۴۵۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۳۰۷۰۳۰۱۳۶۲۱ بانک مرکزی در وجه دانشگاه فرهنگیان (با اعتبار ۳ ماهه) که می‌بایست ضمن بارگذاری آن در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت، اصل برگ تضمین در تهران به نشانی ذکر شده در فوق به اداره‌کل امور مالی دانشگاه به‌صورت فیزیکی تحویل گردد.
د) نحوه و مهلت دریافت اسناد و شرایط مناقصه:
کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد و شرایط مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران حداکثر به مدت ۵ روز از تاریخ نشر این آگهی، از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir قابل رؤیت و دریافت می‌باشد.
ه) آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها و تاریخ گشایش پاکت‌ها:
اسناد و پیشنهادهای مناقصه‌گران می‌بایست حداکثر تا روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۷ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت بارگذاری گردد. کمیسیون مناقصه به منظور گشایش پیشنهادهای ثبت شده در سامانه الکترونیکی دولت، ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۰ در تهران، به نشانی ذکر شده، تشکیل و نسبت به بررسی و اعلام نتیجه مناقصه متعاقبا اقدام خواهد شد.
و) هزینه درج آگهی و سامانه ستاد ایران در مرحله اول و مرحله تجدیدی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
دانشگاه در رد تمام یا هر یک از پیشنهادها مختار است.
تلفن تماس ضروری: ۸۷۷۵۱۱۰۴ (۰۲۱) - ۸۷۷۵۱۱۳۲ (۰۲۱)
نشانی الکترونیکی: www.cfu.ac.ir

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای نوبت اول

FARADAST ENERGY FALAT CO. شرکت فرادست انرژی فلات

شماره مناقصه:
FEF/TENDER-MKF-M403-P1021

۱- نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار: شرکت فرادست انرژی فلات به نشانی تهران، میدان صنعت، بلوار پاک نژاد، بلوار دادمان، خیابان شفق، کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱
۲- موضوع: مناقصه تامین متریال پایپینگ Piping Material مربوط به 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 می بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمزان کد ۱۸۰۳۳۸۰ به‌نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه گزار گردد.
۴- محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قراردادهای شرکت تحویل نمایند.
۵- محل پروژه: بندرعباس
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 می باشد.

آگهی (مرحله تجدیدی) مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

خرید پهنای باند اینترنت با تجهیزات مورد نیاز دانشگاه فرهنگیان در سال ۱۴۰۲

الف) دستگاه مناقصه گزار: دانشگاه فرهنگیان (سازمان مرکزی) به شماره شناسه ملی ۱۴۰۰۲۲۶۶۰۳۰- کد اقتصادی ۴۱۱۳۶۵۹۹۶۵۸۵ با شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۹۲۱۶۱۰۰۰۰۱۱ به نشانی: تهران، شهرک قدس، بلوار شهید فرحزادی، خیابان تربیت معلم
ب) موضوع مناقصه: خرید پهنای باند اینترنت با تجهیزات مورد نیاز دانشگاه فرهنگیان در سال ۱۴۰۲ (به شرح مشخصات مندرج در شرایط عمومی و اختصاصی اسناد مناقصه)
ج) نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:
مبلغ ۲/۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حروف (دو میلیارد و دویست و پنجاه میلیون ریال) به صورت ضمانتنامه بانکی و یا چک تضمین شده بانکی معتبر و یا سپرده نقد به شماره حساب (شبا) IR ۴۵۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۳۰۷۰۳۰۱۳۶۲۱ بانک مرکزی در وجه دانشگاه فرهنگیان (با اعتبار ۳ ماهه) که می‌بایست ضمن بارگذاری آن در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اصل برگ تضمین در تهران به‌نشانی ذکر شده در فوق به اداره‌کل امور مالی دانشگاه به‌صورت فیزیکی تحویل گردد.
د) نحوه و مهلت دریافت اسناد و شرایط مناقصه:
کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد و شرایط مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران حداکثر به مدت ۵ روز از تاریخ نشر این آگهی، از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir قابل رؤیت و دریافت می‌باشد.
ه) آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها و تاریخ گشایش پاکت‌ها:
اسناد و پیشنهادهای مناقصه‌گران می‌بایست حداکثر تا روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۷ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت بارگذاری گردد. کمیسیون مناقصه به منظور گشایش پیشنهادهای ثبت شده در سامانه الکترونیکی دولت، ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۰ در تهران، به نشانی ذکر شده، تشکیل و نسبت به بررسی و اعلام نتیجه مناقصه متعاقبا اقدام خواهد شد.
و) هزینه درج آگهی و سامانه ستاد ایران در مرحله اول و مرحله تجدیدی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
دانشگاه در رد تمام یا هر یک از پیشنهادها مختار است.
تلفن تماس ضروری: ۸۷۷۵۱۴۲۹ (۰۲۱) - ۸۷۷۵۱۱۳۲ (۰۲۱)
نشانی الکترونیکی: www.cfu.ac.ir