۴ ماده غذایی طبیعی برای افزایش هوش کودکان

عسل

عسل خواص زیادی دارد که یکی از خواص آن کاهش استرس و ایجاد تمرکز بیشتر برای یادگیری کودکان و نوجوانان است

روغن زیتون

پخت‌وپز با روغن زیتون می‌تواند، حافظه کودکان را به نسبت قابل‌توجهی بهبود ببخشد

جو دوسر

جو دوسر با توانایی حفظ آرتریت می‌تواند، کلسترول بد خون شما را از بین ببرد که باعث بهبود حافظه می‌شود

ماهی

ماهی حاوی مقدار زیادی امگا۳ است که هوش را تقویت می‌کند و مانع فراموشی می‌شود

شیطنت یا اختلال؟ مسأله این است!

عامه مردم تشخیص درستی در خصوص بیش‌فعالی کودک و شلوغ‌کاری‌های عادی ندارند

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

کودکی خیلی آرام و گوشه‌گیر، بدون‌هیجان و رفتارهای دلنشین کودکانه که گاهی حتی آرامشمان را برهم می‌زند، می‌شناسید؟ البته که همه کودکان با هم تفاوت دارند و ویژگی‌های شخصیتی متفاوتی را از خودشان بروز می‌دهند اما آنچه که اهمیت دارد، مرزی جدی قائل‌شدن میان شیطنت‌های معمول، مرسوم و طبیعی دوران‌های سنی مختلف و اختلال رفتاری بیش‌فعالی است که توجهی ویژه را می‌طلبد. موضوعی که دکتر علیرضا تبریزی، دکترای روانشناسی هم بر آن تاکید دارد و معتقد است که این مرز و این تشخیص، چیزی نیست که هر دوست و آشنایی بتواند متوجه آن بشود. با دکتر تبریزی در این زمینه به گفت‌وگو نشستیم که با هم می‌خوانیم.

آقای دکتر! گاهی در میان مردم عادی، تشخیص بیش‌فعالی کودک با شیطنت‌های عادی و مرسوم دوره‌های مختلف سنی، اشتباه گرفته می‌شود؛ چطور می‌توان این مرز را مشخص کرد و آنها را درست تشخیص داد؟

شاید بهتر است در مرحله اول این نکته را ذکر کنم که بیش‌فعالی اصلا موضوعی نیست که فرد عادی بتواند آن را تشخیص بدهد یا چنین واژه و حالتی را به کودکی نسبت بدهد؛ مسأله‌ای که لازم است به متخصص این حوزه مراجعه و تشخیص به او سپرده شود. این موضوع از این جهت اهمیت دارد که برخی از رفتارهای مشترک بین بیش‌فعالی و شیطنت‌های عادی مانند نافرمانی و... وجود دارد که تشخیص این دو از هم را سخت می‌کند. برای همین است که احتمال این‌که برخی از افراد و حتی والدین، شیطنت‌ها و بازیگوشی‌های نرمال کودک را با بیش‌فعالی اشتباه بگیرند وجود دارد.

یعنی یک دستور و یک فرم قطعی برای بیش‌فعالی وجود ندارد!

البته که نه! بیش‌فعالی عملا سه مدل دارد. یکی مدل هایپراکتیو، دیگری مدل کمبودتوجه و تمرکز است که ممکن است با بچه‌ای آرام روبه‌رو باشیم که تمرکز و توجهش درباره مسائل کم است و مدل سوم هم مدل ترکیبی یعنی مجموعه‌ای از ویژگی‌های هردو مدل قبلی است. اما آشناترین نوع بیش‌فعالی برای بیشتر افراد، همان هایپراکتیوی یا پرتحرکی است که عوام آن را با عنوان بیش‌فعالی می‌شناسند.

و خب علائم خاصی برای این پرتحرکی وجود دارد؟

بله؛ از نظر علم روانشناسی، هشت علامت برای پرتحرکی وجود دارد که اگر هر بچه‌ای حداقل شش علامت آن را دار باشد، می‌توانیم بگوییم این بچه بیش‌فعال است. پرتحرکی قابل‌توجه، بلندشدن در جمع و مدام راه‌رفتن، وول خوردن روی صندلی و بی‌قراری، پرحرفی، علاقه به بالارفتن هرچیزی از جمله ستون و نردبان و ...، انجام بازی‌های پرسر و صدا که از تحمل اطرافیان خارج است، عدم‌رعایت نوبت در صف و پریدن میان حرف دیگران. نشانه‌هایی که اگر شش مورد آن را در کودکی ببینیم، لازم است که آن را جدی بگیریم و به متخصص مراجعه کنیم.

به نظر می‌رسد که برخی از این ویژگی‌ها در سنین مدرسه خود را نشان می‌دهد؛ برای دوره‌های نوپایی و خردسالی هم راه تشخیصی وجود دارد؟

یکی از بهترین راهکارها، مطالعه کتاب‌هایی در این حوزه است که هر والدی باتوجه به شناخت فرزندش حتی در سنین نوزادی هم می‌تواند آن را بررسی و عادی‌بودن یا نبودنش را به کمک متخصص بررسی کند. مثلا نمونه‌اش برای سنین دو تا پنج سال این است که بچه‌های بیش‌فعال، تحت هیچ‌شرایطی، حوصله بازی‌های فکری ندارند، کارهایشان را نصفه رها می‌کنند، کارهای شخصی در حد توان‌شان را انجام نمی‌دهند و اتفاقا که تمایل به انجام کارهای خطرناک دارند. اما با همه اینها، باز هم توصیه قریب به اتفاق روانشناسان این است که به‌صورت شخصی تصمیمی برای کودک نگیرد و حتما از متخصصان این حوزه برای تشخیص، کمک گرفته شود.

راهی برای پیشگیری از بیش‌فعالی هم وجود دارد؟

واقعیت این است که تا به امروز، راهی برای پیشگیری این اختلال کشف نشده است شاید چون دلیلی خیلی واضح و مشخصی ندارد. در این میان، دلیلی که بسیاری از روان‌شناسان بر آن اتفاق‌نظر دارند، موضوع ژنتیک است و تجربه نشان داده است که این اختلال در کودکان و افرادی دیده می‌شود که این ژن در یکی از افراد خانواده‌شان سابقه داشته است. برای همین است که چیزی به‌عنوان پیشگیری برای اختلال بیش‌فعالی تا به امروز عنوان نشده‌است.

و درمان چطور؟

در حوزه اختلال رفتار بیش‌فعالی، همان‌طور که پیشگیری وجود ندارد، درمان قطعی هم وجود ندارد و آنچه که می‌تواند به این افراد کمک کند، موضوع «کنترل» است. در واقع، درمانگر به فرد کمک می‌کند که یاد بگیرد که کجا کلید بیش‌فعالی نهفته درونش را روشن کند و کجا آن را خاموش کند. واقعیت این است که بیش‌فعالی لزوما هم چیز بدی نیست ولی اگر مثلا در زمان مناسب در طبیعت، زمان کوهنوردی، انجام فعالیت‌های هیجانی، آن را فعال کند خیلی هم خوب است اما باید این توانایی را یاد بگیرد و داشته باشد که در زمان درس‌خواندن و مطالعه، بتواند کلید آن را خاموش کند. موضوعی که متخصصان این حوزه می‌توانند آن را به فرد دچار بیش‌فعالی آموزش بدهند.

و نهایتا هم می‌خواهم بدانم که والدین در این روند کنترل اختلال فرزندشان، چه نقشی دارند؟

اتفاقا که بخش کنترل‌گری این اختلال، دو وجه دارد؛ وجه اول، کار با خود کودک است و بخش دیگر درمان به اطرافیان و عمدتا والدین کودک برمی‌گردد که یاد بگیرند که کجا کودک را تشویق کنند، کجا تنبیه کنند، در چه شرایطی چه رفتاری نشان بدهند و ... که انجام هرکدام از آنها، نیاز به آگاهی بالایی دارد.

سلامت جهان

نگرانی از افزایش مصرف الکل در اروپا

سازمان بهداشت جهانی، فراخوانی فوری برای توقف روند روبه‌افزایش مصرف الکل در اروپا صادر کرده است که در جایگاه بالاترین میزان مصرف الکل در جهان قرار دارد. سازمان بهداشت جهانی، گزارشی درمورد مصرف الکل در اروپا منتشر کرده که نشان می‌دهد، سالانه منجر به مرگ تقریبا ۸۰۰ هزار نفر می‌شود و آن را به یکی از علل اصلی مرگ و میر در این منطقه تبدیل می‌کند.

بر اساس این گزارش، هر روز ۲۲۰۰ نفر در اروپا به دلایل مرتبط با الکل جان خود را از دست می‌دهند که تقریبا ۹ درصد از کل مرگ و میرها در این منطقه را شامل می‌شود. مصرف الکل به طور قابل توجهی بر خشونت خانگی، تصادفات و مسائل مربوط به سلامت روان تأثیر می‌گذارد. پزشکان می‌گویند که مصرف الکل می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و سیروز کبدی شود. باوجود این، بسیاری از مردم از خطرات ناشی از مصرف الکل بی‌اطلاع هستند. باوجود خطرات سلامتی، اروپایی‌ها با میانگین مصرف سالانه ۹/۲ لیتر الکل درصدر فهرست جهانی قرار دارند و بیش از یک‌دهه است که هیچ کاهشی در مصرف الکل در کشورهای اتحادیه اروپا مشاهده نشده است.

سلامت ایران

در مواجهه با فرد گرمازده چه کنیم؟

آگاهی از شرایط خطرناک و تشخیص این‌که آیا کسی به کمک نیاز دارد یا خیر، برای جلوگیری از گرمازدگی و سایر موارد اضطراری مرتبط با گرما ضروری است. گرمازدگی از شرایط اضطراری پزشکی است که باید فورا درمان شود زیرا می‌تواند به سرعت کشنده شود. بدن معمولا ظرفیت کنترل و تنظیم دمای خودش را دارد اما وقتی این سازوکار تحت‌تاثیر گرمای شدید قرار می‌گیرد، دمای بدن به‌سرعت بالا می‌رود و سیستم‌های طبیعی بدن فرد نمی‌توانند آن را پایین بیاورند. دمای داخلی بدن در عرض ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به‌سرعت به ۴۱ درجه سلسیوس یا بالاتر می‌رسد. اگر این اتفاق بیفتد، فرد دچار گیجی و سرگیجه می‌شود و احساس ضعف می‌کند. همچنین ممکن است نتواند درست صحبت کند یا این‌که هوشیاری‌اش را از دست می‌دهد. حتی ممکن است دچار تشنج و ضربان قلب غیرطبیعی شود. اگر شخصی در اطراف شما با چنین وضعیتی مواجه شد، او را بی‌درنگ به بیمارستان منتقل کنید. در چنین حالتی فرد موردنظر را به جای خنک و سایه ببرید، سپس پارچه‌های سرد و مرطوب یا کیسه‌های یخ را روی گردن، کشاله ران و زیر بغلش قرار دهید و تا زمان رسیدن پزشکان اورژانس در کنارش بمانید. برخی موارد گرمازدگی با شدت کمتر هم علائمی مانند حالت‌تهوع، خستگی، سرگیجه، سردرد، تعریق شدید و سردی پوست دارد. بنابراین قرارگرفتن در سایه و جای خنک و مرطوب‌کردن لباس‌ها ضروری است. ضمن این‌که فراموش نکنید که کودکان و افراد مسن را هرگز بدون رعایت موارد ایمنی و مراقبت در ماشین رها نکنید، زیرا دمای داخل ماشین بسیار سریع گرم می‌شود و می‌تواند کشنده باشد.

حل سودوکو ۴۶۶۰

۸	۱	۶	۵	۴	۳	۹	۷	۲
۴	۷	۹	۶	۲	۸	۳	۵	۱
۳	۵	۲	۷	۱	۹	۴	۶	۸
۵	۸	۱	۲	۶	۴	۷	۹	۳
۶	۴	۳	۸	۹	۷	۲	۱	۵
۲	۹	۷	۱	۳	۵	۸	۴	۶
۹	۲	۴	۳	۵	۱	۶	۸	۷
۷	۳	۵	۴	۸	۶	۱	۲	۹
۱	۶	۸	۹	۷	۲	۵	۳	۴

۷	۹	۱	۶	۴	۵	۲	۸	۳
۲	۳	۵	۹	۱	۸	۷	۶	۴
۶	۴	۸	۲	۳	۷	۵	۱	۹
۱	۶	۳	۵	۲	۹	۸	۴	۷
۹	۵	۷	۱	۸	۴	۶	۳	۲
۴	۸	۲	۷	۶	۳	۹	۵	۱
۳	۲	۹	۸	۵	۱	۴	۷	۶
۵	۷	۴	۳	۹	۶	۱	۲	۸
۸	۱	۶	۴	۷	۲	۳	۹	۵

۵	۹	۷	۶	۲	۴	۸	۱	۳
۳	۱	۲	۸	۹	۵	۴	۷	۶
۶	۴	۸	۷	۱	۳	۲	۹	۵
۲	۳	۱	۴	۷	۶	۹	۵	۸
۹	۷	۴	۵	۸	۲	۳	۶	۱
۸	۶	۵	۱	۳	۹	۷	۲	۴
۱	۸	۳	۲	۵	۷	۶	۴	۹
۷	۵	۶	۹	۴	۸	۱	۳	۲
۴	۲	۹	۳	۶	۱	۵	۸	۷

۷	۵	۳	۹	۶	۱	۵	۸	۲
۴	۳	۲	۶	۷	۱	۹	۴	۸
۹	۸	۵	۴	۳	۲	۶	۷	۱
۳	۵	۸	۲	۴	۶	۹	۱	۷
۴	۲	۶	۱	۹	۷	۸	۳	۵
۶	۳	۱	۵	۷	۸	۲	۴	۹
۸	۱	۲	۷	۵	۴	۳	۹	۶
۷	۹	۴	۶	۲	۳	۱	۵	۸
۵	۶	۳	۸	۱	۹	۷	۲	۴

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۶۶۱

۳			۸	۲	۷			۹
				۴				
			۳		۵			
۷		۱				۴		۲
۵	۸						۶	۱
۴		۶				۳		۵
			۲		۶			
				۹				
۳			۵	۷	۱			
۸			۶	۳	۲			
				۵				
			۱		۴			
۱		۷				۸		۵
۴	۶						۱	۷
۹		۸				۶		۴
			۸		۵			
				۲				
۲		۹	۷	۱	۳			

۵			۲	۷	۱			۶
				۴				
			۵		۹			
۶		۴				۸		۳
۹	۳						۷	۱
۸		۲				۶		۴
			۴		۸			
				۵				
			۶	۲	۷			۸
						۵		۴
							۸	
							۶	۳
۷	۵	۳				۱		۱
	۸						۵	
			۴		۲			
۴		۹				۵		۳
۸	۶						۱	۴
۱		۵				۸		۷
			۱		۴			
	۳						۲	
۳			۲	۶	۹			۸

نفت پارس

آگهی دعوت به شرکت در مناقصه طراحی، تأمین ساخت، نصب و راه‌اندازی ۳ دستگاه خط پرکن یک تا شش لیتری به همراه دربند اتوماتیک (نوبت اول)

شرکت نفت پارس در نظر دارد طراحی، تأمین، ساخت، نصب و راه‌اندازی ۳ دستگاه خط پرکن یک تا شش لیتری به‌همراه دربند اتوماتیک خود را از طریق مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید.
لذا از کلیه متقاضیان محترم دعوت می‌شود نسبت به دریافت اسناد مناقصه از طریق وبگاه شرکت نفت پارس به آدرس: http://www.parsoilco/fa/tender.html اقدام نمایند.
- مهلت ارسال پاکت پیشنهادهای مربوطه تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۱ می‌باشد.
- واگذاری مشروط بر حصول شرایط قانونی، برمبنای اسناد انجام خواهد شد.
- به پیشنهادهای فاقد امضا، / مهر، مشروط، مبهم، فاقد تضمین/سپرده شرکت در مناقصه و پیشنهادهایی که بعد از مدت مقرر در اسناد مناقصه واصل شود، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- این آگهی صرفا به منزله دعوت به مناقصه می‌باشد و بدیهی است شرکت نفت پارس در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.

نفت پارس

آگهی خرید پکیج ادتیو ضدیخ آلی ۷۱۵

شرکت نفت پارس در نظر دارد پکیج ادتیو ضدیخ آلی ۷۱۵ مورد نیاز پالایشگاه خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی از شرکت‌های واجد شرایط خریداری نماید.
لذا از کلیه متقاضیان محترم دعوت می‌شود از تاریخ درج آگهی تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۸ نسبت به دریافت، تکمیل اسناد مناقصه و تحویل پاکت‌های مربوطه به دبیرخانه این شرکت به نشانی: کیلومتر ۲۲ جاده مخصوص تهران- کرج، پالایشگاه نفت پارس اقدام نمایند.
- دریافت اسناد مناقصه از طریق وب سایت شرکت نفت پارس به آدرس: http://www.parsoilco/fa/tender.html امکان‌پذیر می‌باشد.
- واگذاری مشروط بر حصول شرایط قانونی، برمبنای اسناد انجام خواهد شد.
- به پیشنهادهای فاقد امضا، / مهر، مشروط، مبهم، فاقد تضمین/سپرده شرکت در مناقصه و پیشنهادهایی که بعد از مدت مقرر در اسناد مناقصه واصل شود، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- این آگهی صرفا به منزله دعوت به مناقصه می باشد و بدیهی است شرکت نفت پارس در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.

شهرداری کیلان

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
فراخوان انجام بخشی از خدمات نگهبانی و حفاظت فیزیکی شهرداری کیلان

شهرداری کیلان در نظر دارد فراخوان انجام بخشی از خدمات نگهبانی و حفاظت فیزیکی شهرداری کیلان به شماره (سیستمی) ۲۰۰۳۰۹۲۶۹۰۰۰۰۰۶ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.
کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.
مواعد زمانی:
- تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۳/۰۵/۰۸ ساعت ۸
- مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۳/۰۵/۱۰ ساعت ۱۴
- مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۳/۰۵/۲۱ ساعت ۱۲
- زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۳/۰۵/۲۱ ساعت ۱۲

نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: مبلغ کل قرارداد ۳۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد و مبلغ ۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ضمانتنامه شرکت در مناقصه می‌باشد.
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: شهرداری کیلان، ابتدای بلوار امام خمینی(ره)، شهرداری کیلان
تذکر: پیمانکاران می‌بایست مجوز فعالیت از نیروی انتظامی (انتظام) و همچنین مجوز امور خدمات حفاظتی مراقبتی مرکز انتظام را داشته باشند.

نوبت دوم

Tesco Techno Energy Sepehr Co.

آگهی شناسایی پیمانکار جهت مناقصه عمومی

شرکت تکنو انرژی سپهر کیش (تسکو) به عنوان مجری پروژه خدمات راهبری نگهداری و بهره‌برداری واحد DMC در نظر دارد انجام ساخت پکیج تصفیه هوای آلوده واحد DMC پالایشگاه دوم (Spent Air Treatment Package) را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از متقاضیان دعوت می‌شود حداکثر تا روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۰ با ارسال ایمیل با موضوع اعلام تمایل به شرکت در مناقصه به نشانی: پست الکترونیک TENDER.TESCO@PETROCV.IR اقدام و اسناد ارزیابی کیفی را دریافت نموده و حداکثر تا ساعت ۱۵ روز سه‌شنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۶ مدارک ارزیابی کیفی را تکمیل و به نشانی: تهران، شهرک غرب بلوار شهید دادمان، نبش خیابان شفق، ساختمان توحید، طبقه ۷، مدیریت حقوقی و امور قراردادها ارسال نمایند.
اسناد مناقصه پس از برگزاری فرآیند ارزیابی کیفی از طریق ایمیل به مناقصه‌گران دارای صلاحیت ارسال می‌گردد.
۱ محل اجراء: کارگاه DMC پالایشگاه دوم پارس جنوبی
۲ در مرحله ارزیابی کیفی نیاز به ارائه ضمانتنامه نمی‌باشد.
۳ درج نام و شماره تلفن همراه مدیرعامل، تلفن شرکت، وب سایت و سایر شبکه‌های مجازی متعلق به شرکت در متن ایمیل اعلام تمایل به شرکت در مناقصه الزامی است.
نحوه تودیع تضمین شرکت در مناقصه:
- ارائه ضمانت‌نامه بانکی با اعتبار ۳ ماه
- ارائه رسید واریز نقدی در وجه شرکت تکنو انرژی سپهر کیش
- جهت رفع ابهام و هرگونه سوال با شماره ۸-۸۸۵۷۶۳۴۰-۰۲۱ داخلی‌های ۱۴۷۰ و ۱۴۷۲ تماس حاصل فرمایید.
- هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

نوبت دوم

Tesco Techno Energy Sepehr Co.

آگهی مناقصه عمومی به همراه ارزیابی کیفی (غیر یکپارچه)

شرکت تکنو انرژی سپهر کیش (تسکو) به عنوان مجری پروژه خدمات راهبری، نگهداری و بهره برداری واحد DMC در نظر دارد خدمات تأمین، طبخ حمل و توزیع غذا کارگاه DMC پالایشگاه دوم را از طریق مناقصه عمومی به همراه ارزیابی کیفی (غیر یکپارچه) به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.
لذا از متقاضیان دعوت می‌شود حداکثر تا روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۰ با ارسال ایمیل با موضوع اعلام تمایل به شرکت در مناقصه به نشانی پست الکترونیک TENDER.TESCO@PETROCV.IR اقدام و اسناد ارزیابی کیفی را دریافت نموده و حداکثر تا ساعت ۱۵ روز سه‌شنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۶ مدارک ارزیابی کیفی را تکمیل و به نشانی: تهران، شهرک غرب، بلوار شهید دادمان، نبش خیابان شفق، ساختمان توحید طبقه ۷، مدیریت حقوقی و امور قراردادها ارسال نمایند اسناد مناقصه پس از برگزاری فرآیند ارزیابی کیفی از طریق ایمیل به مناقصه‌گران دارای صلاحیت ارسال می‌گردد.
* موضوع ایمیل عبارت (نام شرکت + خدمات تأمین، طبخ، حمل و توزیع غذا کارگاه DMC) درج گردد.
۱ محل تحویل غذا: کارگاه DMC پالایشگاه دوم
۲ مبلغ برآورد اولیه: ۱۷۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
۳ در مرحله ارزیابی کیفی نیاز به ارائه ضمانتنامه نمی‌باشد.
۴ درج نام و شماره تلفن همراه مدیرعامل، تلفن شرکت، وب سایت و سایر شبکه های مجازی متعلق به شرکت در متن ایمیل اعلام تمایل به شرکت در مناقصه الزامی است.
نحوه تودیع تضمین شرکت در مناقصه:
- ارائه ضمانت‌نامه بانکی با اعتبار ۳ ماه
- ارائه رسید واریز نقدی در وجه شرکت تکنو انرژی سپهر کیش
- جهت رفع ابهام و هرگونه سوال با شماره ۸-۸۸۵۷۶۳۴۰-۰۲۱ داخلی‌های ۱۴۷۰ و ۱۴۷۲ تماس حاصل فرمایید.
- هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.