کارگاه زندگی

عوارض کم‌خوابی بر ذهن و جسم

کمبود خواب یکی از دلایل ناراحتی و ایجاد بسیاری از انواع بیماری‌هاست. این مشکل عوارض زیادی به همراه دارد که در برخی موارد روند عادی زندگی را تا حد زیادی تحت تاثیر قرار می‌دهد. بی‌خوابی یک اختلال خواب رایج است که باعث می‌شود به‌سختی به خواب روید یا مدتی طولانی زمان ببرد تا خواب‌تان بگیرد. همچنین ممکن است باعث شود خیلی زود بیدار شوید و نتوانید دوباره بخوابید. در برخی موارد، ممکن است وقتی از خواب بیدار می‌شوید احساس خستگی کنید. این درحالی است که خواب کم و ناکافی موجب کوچک‌شدن مغز، ضعف حافظه به‌ویژه در کوتاه‌مدت، افزایش استرس، یبوست، مشکل در سیستم گوارش، تضعیف عملکرد کبد، پیری زودرس و ضعف اعصاب می‌شود. از طرفی تغییرات خلق‌وخویی به‌عنوان اولین نشانه‌های نخوابیدن به‌شمار می‌رود که این عامل باعث می‌شود در برخورد با خانواده رفتار تندی داشته باشید یا در محیط کار فضای اتاق را با برخوردهای نادرست خود متشنج کنید. از سوی دیگر بی‌خوابی و کمبود خواب باعث می‌شود تا مغز برای ترمیم و جبران آسیب‌های ناشی از بی‌خوابی بعضی از سیناپس‌های خود را نابود کند. بااین حال بهتر است ما به‌جای کاهش ساعت خواب خود، ساعات بیداری‌مان را بهتر مدیریت کنیم.

یادداشت

معصومه صبور | کارشناس مشاوره

اختلال نافرمانی یا ODD

اختلال نافرمانی مقابله‌ای به‌صورت رفتارهای خصمانه و سرکشی در مقابل همسالان، والدین و معلمان در دوران کودکی نمود می‌یابد. علائم این اختلال شامل عصبانیت و تحریک‌پذیری غیرمعمول، ازکوره‌درفتن، زودرنجی، عدم پیروی از قوانین، اذیت و آزار دیگران، مقصر جلوه‌دادن دیگران و کینه‌توزی است. این علائم حداقل به مدت شش ماه به‌صورت پی‌درپی در کودک دیده می‌شود و در نتیجه این تعاملات منفی روابط والدین و کودک آسیب می‌بیند و الگوهای رفتاری خصمانه در خانواده تقویت می‌شود. بنابراین بی‌توجهی به این اختلال و عدم درمان آن بسیار آسیب‌رسان خواهد بود. برای بهبود روابط والدین و فرزندان و برقراری روابط سالم با دیگران درمان این اختلال از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اختلال نافرمانی مقابله‌ای در پسران بیش از دختران دیده می‌شود و مشکلاتی مانند اختلالات خلقی و اضطرابی، اختلال رفتاری و بیش‌فعالی احتمال بروز آن را تشدید می‌کند. بسیاری از کودکان هنگام خستگی، گرسنگی یا ناراحتی تمایل به نافرمانی، بحث و گفت‌وگو با والدین یا سرپیچی دارند؛ اما در کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله‌ای (ODD)، این علائم به‌طور مکرر مشاهده می‌شود و علاوه بر اختلالات ارتباطی، مشکلاتی در زمینه یادگیری و سازگاری در مدرسه نیز ایجاد می‌کند. این کودکان به‌طور مداوم با بزرگ‌ترها بحث می‌کنند، از انجام درخواست‌های آنان امتناع می‌ورزند، قوانین را زیر سؤال می‌برند و از رعایت آنها خودداری می‌کنند. همچنین ممکن است باعث آزار یا ناراحتی دیگران، ازجمله بزرگسالان، شوند، دیگران را به‌خاطر رفتارهای نادرست یا اشتباهات خود مقصر بدانند، زودرنج و عصبی باشند و لحن تندی به خود بگیرند. رفتارهای انتقام‌جویانه نیز در آنان مشاهده می‌شود. کودکان مبتلا به ODD ممکن است به درمانگران مختلف و انواع روش‌های درمانی نیاز داشته باشند. در فرآیند درمان، همراهی اعضای خانواده نقش بسیار مهمی دارد.

زنان چه نقشی در مدیریت وضعیت اقتصادی یک خانواده دارند؟

مادر مدیر خانه و خانواده

کسب درآمد و معاش همواره از مسائل مهم تاریخ بوده است؛ موضوعی که این روزها نیاز به توجه ویژه‌تری پیدا کرده است. بدیهی است که همه اعضای خانواده ازجمله زنان، می‌توانند سهم قابل توجهی در پیشرفت وضعیت اقتصادی خانواده داشته باشند؛ اما چطور و چگونه؟ این سؤالی است که پاسخ آن می‌تواند برخی از گره‌های این روزها را باز کند.

نرخ کالاها و هزینه زندگی روز به روز بالاتر می‌رود؛ از طرف دیگر، نیازها و خواسته‌های فرزندان با بالارفتن سن‌شان بیشتر می‌شود. از تمایل به هزینه بیشتر برای پوشاک و آراستگی‌های ظاهری تا هزینه تحصیل و ابزارهای لازم برای آن مانند تلفن هوشمند و لپ‌تاپ و ... . در این میان، نیازهای زن خانواده را هم نمی‌توان نادیده گرفت: «واقعیت این است که تاثیر نقش زنان در مدیریت اقتصاد خانواده، از دو جنبه کلی اهمیت دارد؛ منظر کلان و منظر خرد.» این را مرتضی پدریان، جامعه‌شناس می‌گوید و معتقد است که جنبه کلان آن، تنش‌هایی است که به‌واسطه فشار اقتصادی به خانواده وارد می‌شود و چالش‌هایی میان هرکدام از اعضای خانواده، فرزندان و حتی زوجین به‌وجود می‌آید. اما جنبه خرد آن هم کنترل هزینه‌های خانواده است که زنان به‌عنوان محور خانواده، می‌توانند رشته امور را به دست بگیرند و کمی از این بار اقتصادی بردارند: «درآمد محدود است و هزینه‌ها سر به فلک کشیده؛ آن‌وقت چه اتفاقی می‌افتد؟ تنش! مرد از این وضعیت کلافه است، فرزندان مدام خواسته‌های‌شان را تکرار می‌کنند و از والدین خود انتظاراتی دارند. در این میان، آن کسی که می‌تواند با مدیریت عاقلانه خودش، اوضاع را کنترل کند و کمی از بار روانی اعضای خانواده بردارد، مادران هستند.»

البته که پدریان تاکید می‌کند که وظیفه بسیار سختی است و اگر زنان و مادران نتوانند به‌خوبی از عهده چنین مسئولیت بااهمیت و دشواری بربیایند، اتفاقات ناخوشایندی گریبانگیر جامعه خواهد شد: «چه بسیار مواردی که به‌دلیل همین تنش‌های ناشی از فشار اقتصادی، به طلاق و ازهم‌پاشیدن خانواده منجر شده است. از طرف دیگر، همین اتفاقات باعث کاهش نرخ ازدواج هم شده است.» و خب، برای همین است که بر نقش زنان در مدیریت این چالش‌ها تاکید داریم؛ چون تنها آنها هستند که با کنترل روانی اوضاع، می‌توانند آرامش خانواده را حفظ کنند!

تبدیل تهدید به فرصت!

اما یکی دیگر از جنبه‌های اثرگذاری زنان در مدیریت اقتصاد خانواده، کاهش هزینه‌های اضافی یک خانواده است. موضوعی که پدریان هم بر آن تاکید دارد و از اختیارداری خانم‌ها در بسیاری از امور و هزینه‌های زندگی می‌گوید: «چه کسی است که از استفاده از بهترین کیفیت مواد و وسیله‌ای لذت نبرد؟ چه کسی است که خرید و اضافه‌کردن دارایی‌های تازه را دوست نداشته باشد؟ اما به‌هرحال، واقعیت این است که درحال حاضر، ما با بحران اقتصادی مواجه هستیم! بحرانی که اگر در خانواده مدیریت نشود، همه چیز را فرومی‌ریزد. به نظر می‌رسد که زنان در مواجهه با این بحران، می‌توانند تاثیراتی جدی داشته باشند؛ تاثیراتی که درنهایت به کنترل هزینه‌های اضافی خانواده منجر می‌شوند. مثلا مدیریت مصرف مواد غذایی در یک ماه. مدیریتی که می‌تواند در استفاده از نوع و میزان و اندازه مواد غذایی خودش را نشان بدهد.» درواقع این‌طور که به نظر می‌رسد، در وضعیت فعلی، ضرورت وجود یک برنامه‌ریزی دقیق برای مصرف مواد غذایی در طول ماه، می‌تواند بخشی از وضعیت اقتصادی خانواده را نسبت به میزان درآمد آن خانواده، بهبود بخشد؛ اتفاقی که تنها از پس زنان برمی‌آید و بس!

همه‌فن‌حریف

«در یک سیستم، همه اجزا با همدیگر در ارتباط هستند و اگر یک جزء دچار مشکل شود، کل سیستم تحت تاثیر قرار می‌گیرد؛ چیزی شبیه به فعالیت بدن انسان که نقص در یک عضو، همه اعضا را به تکاپو می‌اندازد.» مثالی که مرتضی پدریان، جامعه‌شناس آن را تشبیه به سیستم جامعه و نقص اقتصادی می‌کند که می‌تواند دیگر بخش‌ها را هم برهم بریزد. برای همین است که برای تسکین وضعیت اقتصادی جامعه و در منظر کوچک‌تر، خانواده، زنان باید به میدان بیایند و به دو شکل کلان و خرد، هم از بار تنش‌های روانی اعضای خانواده بردارند و هم خودشان دستی در کنترل هزینه‌های اضافی و غیرضروری خانواده داشته باشند. در این میان، هیچ‌وقت نمی‌توان اشتغال زنان به‌عنوان شریک زندگی را نادیده گرفت؛ زنانی که چیزی فراتر از مردان، هم مسئولیت‌های خانه را بر عهده دارند و هم همپای پدران، در بیرون از خانه و در اجتماع، مشغول کار و درآمدزایی هستند: «اما شاید اشتغال خانم‌های خانه‌دار به مشاغل خانگی هم یکی دیگر از راهکارهای این مدیریت اقتصاد خانوادگی باشد؛ راهکاری که البته با توجه به شرایط هر خانواده می‌تواند متفاوت باشد، اما شاید درصد قابل قبولی از این تنش‌ها و فشارهای اقتصادی را کم کند.» برای همین است که شاید اگر منصف باشیم، بهتر است بار سنگین بر دوش زنان خانواده در شرایط اقتصادی فعلی را بهتر و واضح‌تر ببینیم؛ زنانی که هم در چالش‌های عاطفی و روحی اعضای خانواده حضور دارند، هم حساب و کتاب مخارج اضافی از دست‌شان خارج نمی‌شود و هم خودشان منبع درآمدی برای پیشبرد اهداف خانواده هستند.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۴۱

جدول عادی

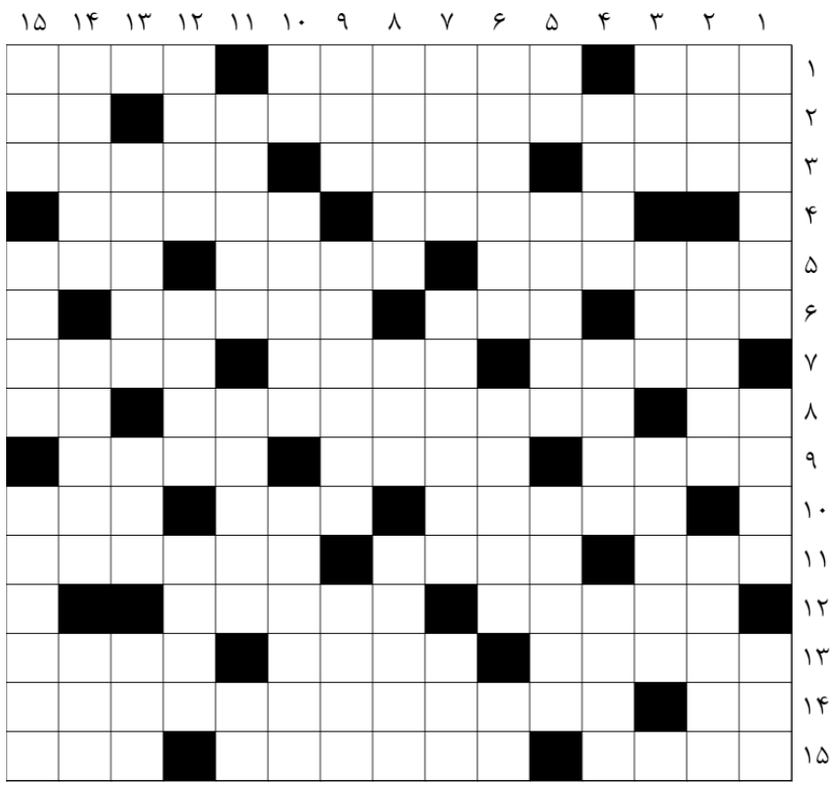
افقی: ۱) نصیحت ـ به صورت علنی ـ صوت تحسین ۲) هنرمند گرافیست و طراح سیمرغ جشنواره فیلم فجر ـ پایتخت ایتالیا ۳) کامیاب ـ مستقیم ـ هدایت‌کننده ۴) گازی به شدت قابل اشتعال ـ از ابزار بنایی ۵) پایتخت هنر و فرهنگ استرالیا ـ توبه‌کننده ـ جوان ۶) نخست ـ واحدی نظامی ـ پیامبر ایرانی ۷) کوشا ـ شتر بی‌کوهان ـ ایشان ۸) زمینه ـ بخش‌هایی از دریاکه در مالکیت هیچ کشوری قرار ندارد ـ آهار ۹) مقابل حضور ـ پشت گرم ـ آماده و مهیا ۱۰) شاعر نامی دوره سامانیان و غزنویان ـ سخت و دشوار ـ دارو ۱۱) پلیدی ـ خنجر کوچک ـ ماده‌ای در ورزش دوومیدانی ۱۲) پیشانی ـ از مرکبات ۱۳) خرس سیاه‌وسفید ـ زبان مردم ترکیه ـ عارفان ۱۴) چه کسی ـ رمانی نوشته مصطفی مستور ۱۵) لامپ‌های تزئینی به هم وصل شده ـ خوش‌آوازه ـ فرزندزاده.

عمودی: ۱) همسایه کلمبیا و دریای کارائیب ـ لانجین ـ افسرده ۲) سوره هفتادوهشتم قرآن ـ سرطان خون ـ ژانری سینمایی ۳) نوعی کیک ـ از شما دور باد ـ تکیه بر روی یک حرف در زبان‌شناسی ۴) زبانه آتش ـ شهیدی از صحرای کربلا ـ آسیب ۵) سودای ناله ـ نظم ـ دین‌ها ۶) حلاوت ـ در هر زمان ـ شکم‌بند طبی ۷) آخرین حد چیزی ـ طلای سفید ـ کم‌پشت ۸) مرحبا ـ بیماری رایج ماهیان آکواریومی ـ محصل هنرستان ۹) احساس ترحم ـ امتحان ـ صحنه‌های پرتحرک در فیلم ۱۰) E ـ پایتخت کریم خان زند ـ قاره کریستف‌کلمب ۱۱) خویشاوندی ـ استواری ـ رطوبت ۱۲) نام سابق سبزوار ـ خوشحالی ـ نوعی طلاق ۱۳) به رشته تحریر درآوردن ـ شکلک ـ ریسمان ۱۴) فاش‌شده ـ عالم وهم و خیال ـ کارگاه عکاسی ۱۵) پرنده‌ای از راسته شکاریان ـ حواله ـ آنچه در پایان کتاب نوشته می‌شود.

جدول ویژه

افقی: ۱) کلمه شرط ـ گیاهی علفی از خانواده اسفناج ـ پرتو نور تک‌رنگ ۲) کاپیتان تیم فوتبال منچستریونایتد ـ عصب ۳) لاغر ـ عشوه‌گر ـ سرگردان ۴) ایوان عبرت ـ خجستگی ۵) موسس سلسله ساسانی ـ ویران‌کننده ـ خار ۶) پارچه مشبک ـ بسیار درخشان ـ پسند و سلیقه ۷) بنیان‌گذار مکتب روان‌شناسی تحلیلی ـ واحد پول قبرس ـ تابلویی زیبا اثر داوود مانه ۸) ضمیر جمع ـ رمانی از اینیاتسیو سیلونه، نویسنده ایتالیایی ـ مخفف اگر ۹) پاره ـ از انواع حج ـ دیرینه ۱۰) از آثار ژان راسین، نمایشنامه‌نویس فرانسوی ـ بهره وام ـ پشت سر ۱۱) ایستگاه راه‌آهن ـ بدون تغییر ـ حشره‌ای مضر که از ریشه گیاهان تغذیه می‌کند ۱۲) گلی زیبا ـ از تیم‌های فوتبال باشگاهی ایتالیا ۱۳) اراده ـ رهبر قوم هون ـ زهر ـ پایین آمدن ۱۴) خربزه ـ کنایه از تهدید کردن است ۱۵) خربزه نارس ـ صمغی مصنوعی برای ساختن کلید و پریز ـ صورت.

عمودی: ۱) نوعی شیرینی بلوری شکل ـ ابله ـ اکسیدکلسیم ۲) کوپال ـ جنین ـ وابستگی ۳) جایز ـ برداشت محصول ـ قرارداد استعماری نفت ایران و انگلستان ۴) قبل از ورزش ـ بیزاری ـ گیاهی از خانواده آفتابگردان ۵) کجاست ـ سگ وحشی استرالیایی ـ زیاده روی ۶) مهمانی برای روزگشایی روزه‌داران ـ کفش علمای دینی ـ شبکه گسترده جهانی ۷) غذایی از آرد برنج و شیر و شکر ـ موزون ـ ورزش آبی ۸) نان کلفت ـ پسوند شباهت ـ پشه ۹) معما ـ از موبدان ساسانی ـ از القاب امرای ترک ۱۰) پسوند نسبت ـ علاج کردن ـ مجموعه شعری سروده هوشنگ ابتهاج ۱۱) همیشگی ـ هماوردی ـ نوعی بالاپوش ۱۲) ضرورت ـ شیرینی فروش ـ پرچم ۱۳) پایان ـ درنده جنگلی ـ کامیون ارتشی ۱۴) در تداول عامه به معنی فرسوده است ـ فاقد خصلت‌های پسندیده ـ رگ گردن ۱۵) از اندام تنفسی بدن ـ آمرزنده گناهان ـ خارپشت استرالیایی.



حل جدول عادی ۶۹۴۰

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

حل جدول ویژه ۶۹۴۰

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

همه با هم جهاد کشاورزی
وزارت جهاد کشاورزی
شرکت خدمات حمایتی کشاورزی

آگهی تجدید مزایده عمومی

شماره: ۵۵/۲۳/ت/۳۵۹ تاریخ: ۱۴۰۳/۱۲/۰۷ نوبت اول

مجتمع شیمیایی آبیک وابسته به شرکت خدمات حمایتی کشاورزی در نظر دارد نسبت به فروش مقدار حدود ۱۴،۰۰۰ لیترسم کلرپیریفوس صرفا برای صادرات با اخذ مجوز از سازمان حفظ نباتات، حدود ۵۰۰۰ لیترسم فوزالون، حدود ۵۰۰۰لیتر سم پروپارژیت (اومایت)، حدود ۱۷۵۰۰ لیتر روغن ولک ۲۰ لیتری، حدود ۷۵۰۰ لیتر سم دلتامترین، حدود ۱۴۰۰ لیتر سم پرمترین وحدود ۳۰۰تن سم ری جنت گرانول به‌صورت یکجا یا جداگانه از طریق مزایده عمومی در بسترسامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اقدام نماید.

کلیه مراحل بارگذاری از دریافت اسناد، ارائه نرخ‌های پیشنهادی، بازگشایی پیشنهادات و... در بستر سامانه فوق‌الذکر به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهدشد و لازم است شرکت‌کنندگان در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی (توکن) را جهت شرکت در مزایده محقق سازند.

۱- شماره فراخوان وتاریخ انتشار مزایده در سامانه: ۱۰۰۳۰۰۱۴۶۵۰۰۰۰۰۶ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۷

۲- نام و نشانی برگزارکننده مزایده: شرکت خدمات حمایتی کشاورزی - مجتمع شیمیایی آبیک به نشانی: کیلومتر ۵۰ اتوبان کرج - قزوین، روبروی کارخانه سیمان آبیک، جنب شرکت فراسا(سیپورکس)

۳- هزینه خرید اسناد مزایده: مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد که از درگاه بانکی موجود در سامانه تدارکات الکترونیک دولت انجام می‌گردد.

۴- مهلت زمانی دریافت اسناد مزایده از سامانه: از روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۷ تا ساعت ۱۹ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۳

* لازم به ذکر است پیشنهادات ارسالی باید حداقل ۳۰ روز از تاریخ آخرین روز تسلیم پیشنهادها اعتبار داشته باشند.

۵- آخرین مهلت ارائه پاکات پیشنهادی (بارگذاری در سامانه): تا ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۵

۶- زمان بازگشائی پیشنهادات: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۶ ساعت ۱۰ صبح

۷- مبلغ واریزی تضمین جهت شرکت در فرآیند ارجاع کارکه بایستی به ۲ صورت ضمانتنامه بانکی و یا پرداخت نقدی (فیش واریزی) به شماره حساب IR ۲۵۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۳۹۷۰۴۰۰۵۷۹۱ نزد بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران به نام خزانه‌داری کل از طریق دستور پرداخت ساتنا یا پایا با شناسه واریز سی کاراکتری ۳۲۱۰۳۹۷۷۷۲۶۳۵۰۰۶۵۰۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۶ پرداخت نمایند به‌شرح ذیل می‌باشد:

- تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار برای مقدارحدود ۷۵۰۰ لیتر سم دلتامترین EC2/5٪ ۷۴۹/۰۱۹/۳۷۵ ریال
- تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار برای مقدارحدود ۵۰۰۰ سم فوزالون EC35٪ ۱/۷۷۸/۵۲۱/۲۶۷ ریال
- تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار برای مقدارحدود ۱۴۰۰۰ لیترسم کلروپیریفوس EC40/8٪ ۲/۵۴۰/۲۲۲/۰۷۶ریال
- تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار برای مقدارحدود ۵۰۰۰ لیترسم پروپارژیت EC57٪ ۱/۲۶۱/۳۶۲/۲۳۲ریال
- تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار برای مقدارحدود ۱۷۵۰۰ لیتر روغن امولسیون شونده ۳۶۵/۲۳۱/۰۸۱ریال
- تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار برای مقدارحدود ۳۰۰۰۰۰ کیلوگرم سم فیپرونیل گرانول 0/2٪ ۴/۶۵۳/۲۵۵/۰۰۰ریال
- تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار برای مقدارحدود ۱۴۰۰ لیتر سم پرمترین ۱۸۶/۲۱۵/۴۴۴ریال

۸- آدرس و تحویل اصل تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: اصل تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار پاکت (الف) علاوه بر بارگذاری در سامانه، بایستی به‌صورت فیزیکی و در پاکت دربسته و ممهور، حداکثر تاپایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ به دفترکمیسیون معاملات مزایده‌گزار در نشانی فوق‌الذکر تحویل و رسید دریافت شود.

۹- متقاضیان شرکت در مزایده می‌توانند در روزهای اداری از ساعت ۷:۳۰ تا ۱۳ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۸ لغایت روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ از مواد موضوع مزایده بازدید و نمونه‌برداری نمایند.

۱۰- مقادیر اعلامی به‌صورت تقریبی می‌باشد، لذا در زمان تحویل به برنده مجددا عمل توزین انجام خواهد شد.

ضمنا جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید ضمن تماس با شماره تلفن ۶-۴۵۳۶۷۲۸۵-۰۲۶ به آدرس اینترنتی شرکت www.assc.ir و آدرس پایگاه ملی اطلاع‌رسانی مناقصات http://iets/mporg.ir نیز مراجعه و یا با شماره تلفن ۱۴۵۶ تماس حاصل فرمائید.

روابط عمومی و امور بین‌الملل شرکت خدمات حمایتی کشاورزی

م الف ۴۱۳۸/ شناسه ۱۸۸۸۷۰۵