کارگاه زندگی

صحبت‌کردن با خود برای کنترل استرس

حتما شما هم نه یک‌بار، بلکه بارها با خودتان صحبت کرده‌اید. خودگفتاری، امری غیرارادی است که تقریبا همه انسان‌ها آن را تجربه می‌کنند. اما آیا این کار یک امر طبیعی است یا حکایت از ابتلای ما به یک بیماری روانی دارد؟ تحقیقات نشان می‌دهد که صحبت‌کردن با خود از لحاظ روان‌شناسی می‌تواند به موقعیت‌های استرس‌آور کمک کند. همچنین می‌تواند برای حل‌کردن مشکل، به ما انگیزه و اعتماد‌به‌نفس بدهد. روان‌شناسان به عادت صحبت‌کردن با خود با صدای بلند «خودگویی بیرونی» می‌گویند. به عقیده بعضی از محققان، کسانی که زمان زیادی از وقت خود را به تنهایی می‌گذرانند ممکن است بیشتر با خودشان صحبت کنند. چون این افراد با دیگران تعامل کمتری دارند، احتمالا حرف‌زدن با خود را جایگزین ارتباط اجتماعی می‌کنند. از سوی دیگر، استرس بیش از حد می‌تواند باعث ایجاد احساس ترس شود. با صحبت‌کردن با خود، می‌توانید یاد بگیرید که چگونه با احساسات‌تان برخورد کرده و آنها را کنترل کنید. جالب است بدانید که خودگویی منفی همیشه عملکرد را مختل نمی‌کند و گاهی اوقات ممکن است با ارائه بازخورد مفید و واقع‌بینانه به شما در بهبود عملکردتان نیز کمک کند. با این حال خودگویی بیش از حد منفی می‌تواند اعتماد‌به‌نفس را در درازمدت تضعیف کند.

بررسی کتاب‌های مناسب برای کودکان در گفت‌وگو با یک نویسنده کودک

دوستی با یار مهربان از کودکی

نازنین میرزایی
گروه جامعه

ایام نوروز و تعطیلات آن فرصت خوبی است تا با فراغت بیشتر سعی کنیم فرزندان‌مان را کتابخوان کنیم. خواندن کتاب برای کودکان پیش از دبستان نه‌تنها یک فعالیت سرگرم‌کننده و لذت‌بخش است، بلکه نقش حیاتی در توسعه مهارت‌های زبانی، شناختی و اجتماعی آنها ایفا می‌کند. در دنیای امروز که تکنولوژی به‌سرعت در حال پیشرفت است، اهمیت کتابخوانی به‌عنوان یک ابزار آموزشی و تربیتی بیش از پیش احساس می‌شود. در این راستا، محمد دهریزی، دبیر علمی «جشنواره ملی طعم کتاب» اعلام کرده است میانگین تعداد دانش‌آموزانی که پیش از ورود به دبستان تجربه ادبی دارند، تنها دو تا پنج نفر از ۳۵ نفر است. این گزارش به بررسی دلایل اهمیت خواندن کتاب برای کودکان در این سنین و تأثیرات مثبت آن بر رشد و یادگیری آنها می‌پردازد.

طلایی‌ترین دوره کتابخوانی کودک

محمد دهریزی گودرزی، شاعر و نویسنده کودک در گفت‌وگو با روزنامه جام جم درباره اهمیت خواندن کتاب، شعر و داستان برای کودکان زیر شش سال می‌گوید: «کتابخوانی برای کودکان زیر شش سال در سه رده‌بندی صفر تا دو سال، دو تا چهار سال و چهار تا شش سال تقسیم می‌شود.»

وی ادامه می‌دهد: «هرکدام از این رده‌بندی برای کتاب خواندن اهمیت علمی و روان‌شناختی خود را دارد. طلایی‌ترین دوره همان صفر تا دوسالگی است و دلیل علمی آن این است که شبکه نورونی مغز کودک تا دوسالگی کامل می‌شود. بنابراین این مهم است که کودک در این دو سال چه نوع واژه‌هایی را می‌شنود.»

این شاعر کودک یادآور می‌شود: «واژه‌هایی که کودک در معرض آنها قرار می‌گیرد یا واژه روزمره، یا کمیاب و یا نادر هستند. اگر کودک در معرض صرفا واژه‌های روزمره و معمولی قرار گیرد، بعدا در فرآیند دانش‌آموزی دچار افت تحصیلی می‌شود.»

دهریزی خاطرنشان می‌کند: «وقتی کودکی واژه‌های نادر و کمیاب را می‌شنود، در شبکه نورونی او ذخیره می‌شود و سواد واقعی کودک را پایه‌گذاری می‌کنند. از دوسالگی تا شش سالگی هم مسأله زبان‌آموزی و شکل‌گیری بنیاد زبان مادری مطرح است. اگر در این مدت کتاب خوبی طبق اصولی برای کودک خوانده شود، شاهد رشد ذهنی و زبانی او خواهیم بود.»

کتاب‌های مناسب برای گروه سنی پیش از دبستان

وی در پاسخ به این پرسش که چه نوع کتاب‌هایی برای گروه سنی پیش از دبستان مناسب‌تر است، اظهار می‌کند: «گونه‌های ادبی دوره پیش از دبستان متنوع هستند، اما چند اصل اساسی در کتاب‌خواندن برای این گروه سنی وجود دارد که در این راستا مسأله اول تصویر است.»

این نویسنده کودک با تاکید بر این‌که بچه‌های کم‌سن ابتدا جذب تصاویر کتاب می‌شوند، می‌افزاید: «حتی کتاب‌های تصویری بدون کلام داریم که مادر، پدر یا مربی آنها را پیش روی کودک می‌گذارد و همین‌طور که به‌آرامی ورق می‌زند، داستان تصویرها را بیان می‌کند. اگر این کار چندین بار تکرار شود دفعات بعد خود کودک ورق می‌زند و داستان را می‌گوید.»

دهریزی عنوان می‌کند: «گونه دیگر پوچانه‌ها هستند. این کتاب‌ها معنای خاصی را در خود ندارند و به‌نوعی معنا گریزند، اما به‌دلیل کوتاهی، موسیقی بالا و تکرارپذیری خردسالان را جذب می‌کنند. قصه‌های کوتاه توأم با تکرار که بخشی از داستان یا شعر به‌صورت ترجیع‌بند یا ترکیب‌بند تکرار می‌شوند، خوراک بچه‌های این سن است.»

تاثیر کتاب مناسب بر رشد شناختی و اجتماعی کودک

وی درباره تاثیر کتاب مناسب بر رشد شناختی و اجتماعی کودک توضیح می‌دهد: «در دوره پیش از دبستان مهم‌تر از انتخاب کتاب، شیوه خواندن و اجرای آن است که تاثیرات چشمگیری بر رشد شناختی و اجتماعی کودک دارد.»

این نویسنده کودک و نوجوان با بیان این‌که یکی از عناصر اصلی ادبیات اوان کودکی بلندخوانی است، می‌گوید: «این‌که چه کسی با چه لحن و بیانی کتاب را برای کودک بخواند، خیلی اهمیت دارد. وقتی یک فرد کتاب را بلند و با بیان درست می‌خواند و آن را برای کودک تکرار می‌کند، پدیده کتاب‌خواندن به یک مقوله عاطفی تبدیل می‌شود. به‌همین‌دلیل بین کودک و خواننده کتاب ارتباط عاطفی شکل می‌گیرد و این خودش شروعی برای گرایش به کتاب است.»

ادبیات پیش از دبستان واسطه‌محور است

دهریزی درباره چگونگی نهادینه‌کردن کتابخوانی در گروه سنی پیش از دبستان خاطرنشان می‌کند: «به ادبیات کودک پیش از دبستان ادبیات واسطه‌محور می‌گویند، یعنی کتاب را حتما یک فرد بزرگسال ازجمله پدر، مادر یا مربی باید آن را برای کودک بخواند. بنابراین بیان این فرد و چگونگی خواندن کتاب نسبت مستقیمی با ایجاد علاقه به کتاب‌خواندن دارد.»

وی یادآور می‌شود: «شاید به‌همین‌دلیل می‌گویند که میزان کتاب‌خواندن یک فرد بزرگسال بستگی به سه مورد دارد که این موارد عبارت است از این‌که در دوره کودکی چه کتابی خوانده، چه کسی این کتاب را برایش خوانده و آن را چگونه خوانده است.»

تکنیک‌های کتابخوانی برای کودکان

این نویسنده کودک درباره تکنیک‌های مناسب کتابخوانی برای کودکان اظهار می‌کند: «کتابخوان برای این گروه سنی معمولا همراه واژه اجرا می‌آید، درحالی‌که واژه اجرا همیشه همراه نمایش، سرود و ... است. این نکته ظریف به ما یادآور می‌شود که شاید باید کتاب را با یک‌سری فعالیت‌ها برای کودکان این سن بخوانیم و اجرا کنیم.» دهریزی ادامه می‌دهد: «فعالیت‌های کتابخوانی برای کودکان پیش از دبستان متنوع هستند اما وجوه مشترکی هم دارند، ازجمله محور تمام این فعالیت‌ها باید بازی باشد؛ یعنی کتابخوانی این گروه سنی درواقع نوعی فعالیت بازیگوشانه است.»

برش

چالش‌های کتابخوانی برای کودکان

وی درباره مهم‌ترین چالش‌های کتابخوانی برای کودکان پیش از دبستان می‌گوید: «یکی از چالش‌ها فرهنگی است. اغلب والدین فکر می‌کنند کتاب‌خواندن برای این گروه سنی معنایی ندارد و باید صبر کنند تا بچه به مدرسه برود و باسواد شود.»

این شاعر کودک می‌گوید: «کاش این آگاهی وجود داشت که به‌تاخیرانداختن کتاب‌خواندن در این سن ممکن است برای همیشه انس با کتاب را در کودک از بین ببرد.»

دهریزی چالش بعدی را مربوط به کتاب‌هایی می‌داند که تولید می‌شوند و در این راستا اظهار می‌کند: «غالب کتاب‌های این گروه سنی، بازاری و زرد هستند و اتفاقا بیشتر همین کتاب‌ها در دسترس خانواده‌ها قرار می‌گیرند.»

وی ادامه می‌دهد: «چالش سوم، مربوط به فقدان آگاهی از روش کتاب‌خواندن برای این گروه سنی است. اگر مربی‌ها و خانواده‌ها تنها این یک نکته را بدانند که نباید برای بچه‌های کم‌سن کتاب زیاد بخوانند، بلکه باید یک کتاب را زیاد بخوانند، نتیجه عالی‌تری می‌بینند.»

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۵۵

جدول عادی

افقی: ۱) گرفتار ـ زن جادوگر ـ خانه بزرگ ۲) داستانی در قالب طنز نوشته جلال آل‌احمد ـ درخور و شایسته ۳) پول زور ـ آزرده، مجروح ـ قاطر ۴) سوره هشتاد و چهارم قرآن ـ دقت زیاد در جزئیات امری ـ ضمیری عربی ۵) عظمت و بزرگی ـ لبه تیز شمشیر ۶) همه را شامل می‌شود ـ معروف‌ترین تراژدی یونان ـ فاقد ارزش هنری ۷) تبلیغ‌کننده ـ نوعی پارچه پنبه‌ای ـ اسباب نواختن موسیقی ۸) پشتیبان ـ نظارت و مراقبت ـ قومی در قفقاز ۹) پشیمانی ـ سرگردان ـ جوانی ۱۰) استخوان‌های بالا و کنار جمجمه ـ چند نفر که شغل‌شان یکی است ـ حرف انتخاب ۱۱) به درستی که ـ بهره هوشی ۱۲) مخفف‌گاه ـ فرآیند ـ مقابل گرانی ۱۳) گلی آپارتمانی ـ طرد کردن ـ جایز ۱۴) سروری ـ لقب شهید ابراهیم همت، فرمانده دوران دفاع مقدس ۱۵) به یکباره ـ دگرگونی ـ مجموعه داستانی نوشته منیرو روانی‌پور.

عمودی: ۱) ادامه هر چیز ـ بهترین اقدام حفاظتی و مراقبتی در زمان وقوع زلزله ۲) روح ـ گریزنده از روی ترس ـ ابزار لحیم‌کاری ۳) پرنده‌ای سبکبال ـ شیرینی ماه رمضان ـ مقعر ۴) ضمیری انگلیسی ـ سند معامله ـ اصطلاحی در شطرنج ۵) رام نشده! ـ بادگلو ـ سوغات ساوه ـ عید ویتنام ۶) بی‌بند و بار ـ الماسی که نادرشاه از هند به ایران آورد ۷) از اجزای سازه‌ای ساختمان ـ خبرگزاری قرآنی ایران ـ محکم و بنیادی ۸) سرمشق ـ تصویر صورت انسان ـ مربوط به هنر ۹) ژانری سینمایی ـ خدای هندو ـ جای خوشگذرانی ۱۰) ورزشی با کفش اسکیت ـ طبیعت ۱۱) اراده ـ ورم ـ شکرگزار ـ رنج بی‌پایان! ۱۲) مخالف ـ سرشار ـ کتف ۱۳) حشره‌ای گزنده ـ دشنام ـ پرداخت وجه به حساب بانکی ۱۴) هریک از واحدهای تخصصی در ارتش ـ ورزشی با توپ بیضی ـ کاشف دینامیت ۱۵) هتک حرمت ـ آب دادن به کشتزار.

جدول ویژه

افقی: ۱) به تنهایی ـ سینی بزرگ ـ نشاط، شادمانی ۲) در دوره قاجار به اداره تشریفات سلطنتی گفته می‌شد ـ دستگاه ردگیری در هواپیما ۳) مدرک ـ نکوهش ـ موجودیت ۴) ورزش رزمی تایلندی ـ دشنام ـ از واحدهای سنتی وزن ۵) بی‌رنگ کردن مو با مواد شیمیایی ـ آرایش صورت ۶) رطوبت ـ هراس ـ آگاهی و بیداری ۷) پادشاه ـ ضربه‌ای در بدمینتون ـ از شیوه‌های پرداز در هنر نگارگری ۸) نوعی پارچه از الیاف گیاهی ـ ظرف دوجداره برای نگهداری مایعات ـ زمین ناهموار پرآب و علف ۹) ناشنوا ـ بانوی همدم ـ فدراسیون جهانی کشتی ۱۰) نوعی گلوله که در هوا منفجر می‌شود ـ مرگ موش ـ پروردگار ۱۱) ملاقات ـ سگ فضانورد شوروی ۱۲) اندک ـ بهشتی ـ چشمه‌ای در بهشت ۱۳) غریبه نیست ـ مرض قند ـ به هوش باش ۱۴) همسر اسکندر مقدونی ـ اطاعت کردن و تسلیم شدن ۱۵) پرستش ـ سخن و بیان شفاهی ـ کربن خالص.

عمودی: ۱) گلی زیبا ـ از تزئینات معماری ۲) داستانی بلند از هاروکی موراکامی، نویسنده ژاپنی ـ اندک و ناچیز ـ پریشان ۳) شدت دادن ـ یار عروس ـ نفوذ تدریجی آب ۴) گیاه مرداب ـ به‌وجود آمدن ـ عهد و قرار ۵) نفوذ به یک سیستم رایانه‌ای ـ زبانه آتش ـ تعجب ـ نوعی بالاپوش ۶) سرشت و نهاد ـ همسایه نروژ ۷) ثروت و دارایی ـ احساسات، رفتار و شرایط دیگران را درک کردن ـ صفار ۸) بهشت ـ مترسک ـ کمک ۹) ادوات جنگی ـ بیماری بیرون روی ـ ماه کامل ۱۰) نویسنده اتریشی رمان شطرنج باز ـ کم کردن ۱۱) بله شیرازی ـ قسمتی از پا ـ ورقه فلزی بسیار نازک ـ پیشوندی منفی ۱۲) نمایندگی ـ بی‌دغدغه ـ دانه معطر ۱۳) عقیده ـ نوعی عارضه پوستی ویروسی ـ پوشیده گویی ۱۴) نتیجه و ثمره ـ رفتارهای ناهنجار ـ شب چله ۱۵) از نوازندگان برجسته و فقید نی در موسیقی ایرانی ـ موزانه دارایی و بدهی.

حل جدول عادی ۶۹۵۴

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

حل جدول ویژه ۶۹۵۴

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

آگهی مناقصه عمومی
شماره مناقصه: ۶۹-۱۲-۱۴۰۳
نوبت دوم
هیات امنای صرفه جویی ارزی در معالجه بیماران
در نظر دارد خرید یک دستگاه دیزل ژنراتور ۳۸۵ کیلوولت آمپر را از طریق مناقصه عمومی تک‌مرحله‌ای به شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید.
تاریخ دانلود اسناد مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: از ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۶ الی ساعت ۱۹ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۸ می‌باشد.
آخرین مهلت بارگذاری پیشنهادات در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: حداکثر تا ساعت ۱۹ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۴ می‌باشد.
ضمانتنامه شرکت در مناقصه معادل ۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانتنامه بانکی
محل دریافت اسناد: دانلود از طریق سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir به شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۵۰۲۳۹۰۰۰۰۸۸ می‌باشد.
لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۲۶۰۱۳۱۱ واحد مناقصات تماس حاصل نمایید.
دبیرخانه مناقصات

مناقصه عمومی
شماره ۱۴۰۳/۲۸
شرکت روغنکشی خرمشهر (سهامی خاص)
در نظر دارد نسبت به چاپ ورق حلب روغن خوراکی به مقدار ۶۰۰/۰۰۰ متر مربع جهت کارخانه روغن شماره یک ورامین از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید.
لذا از واجدین شرایط دعوت می شود جهت دریافت اسناد مناقصه تکمیل و تحویل مدارک و آخرین مهلت ارائه پیشنهاد قیمت حد اکثر تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۰ به نشانی: شهر ورامین، کنارگذر پل ۱۵ خرداد، خیابان شهید شیرازی، کارخانه روغن شماره یک ورامین واحد بازرگانی
(تلفن ۳۶۲۷۶۶۱۸-۳۶۲۹۲۸۳۲) مراجعه نمایند.
بدیهی است این شرکت در رد یا قبول کلیه پیشنهادات ارائه‌شده مختار است.
هزینه چاپ آگهی روزنامه برعهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)
دعوت به شرکت در مناقصه اخذ پیمانکار ساخت و نصب استراکچر فلزی سنگین و سبک
شرکت نفت پارس در نظر دارد اخذ پیمانکار ساخت و نصب استراکچر فلزی سنگین و سبک خود را از طریق مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید.
لذا از کلیه متقاضیان محترم دعوت می‌شود از تاریخ درج آگهی تا مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۰۷ 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 ۱۴۰۴/۰۱/۲۴ می‌باشد.
• واگذاری مشروط بر حصول شرایط قانونی، بر مبنای 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.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)
دعوت به شرکت در مناقصه طراحی، تامین، نصب راه‌اندازی و آموزش سیستم تزریق اتوماتیک مواد شیمیایی و کنترل سطح برج خنک کننده
شرکت نفت پارس در نظر دارد طراحی، تامین، نصب، راه‌اندازی و آموزش سیستم تزریق اتوماتیک مواد شیمیایی و کنترل سطح برج خنک‌کننده خود را از طریق مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید.
لذا از کلیه متقاضیان محترم دعوت می‌شود از تاریخ درج آگهی تا مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۸ 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 ۱۴۰۴/۰۱/۲۴ می‌باشد.
• واگذاری مشروط بر حصول شرایط قانونی، بر مبنای 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.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)
دعوت به شرکت در مناقصه انجام خدمات ممیزی فنی انرژی ساختمان دفتر مرکزی شرکت نفت پارس
شرکت نفت پارس در نظر دارد انجام خدمات ممیزی فنی انرژی ساختمان دفتر مرکزی شرکت نفت پارس خود را از طریق مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید.
لذا از کلیه متقاضیان محترم دعوت می‌شود از تاریخ درج آگهی تا مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۸ 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 ۱۴۰۴/۰۱/۲۴ می‌باشد.
• واگذاری مشروط بر حصول شرایط قانونی، بر مبنای 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.