روش‌های مهارتی برای «نه» گفتن به کودکان

«نه» گفتن به کودکان یکی از چالش‌های مهم والدین بوده که نیازمند مهارت و تعادل است. این کار نه تنها به تنظیم مرزها کمک می‌کند، بلکه به کودکان می‌آموزد محدودیت‌ها بخشی از زندگی هستند. بااین حال این رفتار نیز مانند سایر رفتارها نیازمند یکسری نکات است. مثلا هنگام گفتن «نه»، از لحنی استفاده کنید که نشان‌دهنده جدیت باشد، اما فریاد یا عصبانیت را منتقل نکند. علاوه بر آن از راه‌حل‌های کوچک استفاده کنید، زیرا کودکان کنجکاوند و توضیح مختصر می‌تواند پذیرش «نه» را آسان‌تر کند. مثلا: «نه، چون الان وقت خوابته و باید استراحت کنی.» این کار نشان می‌دهد تصمیم شما بی‌منطق نیست. همچنین می‌توانید به جای فقط رد کردن خواسته کودک، گزینه‌ای دیگر پیشنهاد دهید. مثلا: «نه، نمی‌تونی شکلات بخوری، ولی می‌تونی یه سیب خوشمزه برداری.» این روش توجه کودک را منحرف کرده و احساس محرومیت را کم می‌کند. نکته مهم دیگر، ثبات در تصمیم است یعنی اگر «نه» گفتید، پای آن بایستید. تغییر مداوم تصمیم، اقتدار شما را تضعیف کرده و کودک را به لجبازی تشویق می‌کند.

بررسی آفت چشم‌وهم‌چشمی در برپایی مهمانی‌های پرتجمل افطاری در گفت‌وگو با یک روان‌شناس

سفره‌های تجملاتی برکت رمضان را می‌برد

فاخره بهبهانی
گروه جامعه

هر ساله ضیافت‌های افطاری در میان خانواده‌هایی را شاهدیم که هزینه‌های سرسام‌آوری را خرج این مهمانی‌ها می‌کنند. مراسم را در هتل‌ها و تالارهای لوکس و مجلل برگزار می‌کنند، انواع غذاها، پیش‌غذاها، دسرها و سالادهای ایرانی و فرنگی و فینگرفودهای متنوع سفارش می‌دهند و تدارکاتی مثل گل‌آرایی و شمع‌آرایی به همراه اجرای موسیقی در این مراسم به کار می‌برند تا ضیافت افطاری‌شان به طرز چشمگیری خاص و منحصر به فرد جلوه دهد. درواقع در ماهی که باید به خودسازی و تهذیب نفس بپردازیم، به فکر برگزاری رقابت‌های ناسالم و ضیافت‌هایی هستیم که در آن خبری از معنویت نیست و اغلب این ضیافت‌ها به سبب چشم‌وهم‌چشمی با اسراف، ولخرجی و ریخت‌وپاش همراه بوده و تبدیل به عملی برای تفاخر و بزرگنمایی خانواده‌ها در برابر یکدیگر شده است.

حجت‌الاسلام دکتر نصیر عابدینی، روان‌شناس بالینی در گفت‌وگو با جام جم به سؤالات‌مان پاسخ می‌دهد.

چرا در ماه مبارک رمضان برگزاری ضیافت‌های افطاری ثوابی دوچندان دارد و در روایات متعددی توصیه به دادن افطاری و اطعام در این ماه شده است؟

اطعام و افطاری به فقرا و خویشاوندان در ماه رمضان از سیره پیامبران، امامان و نیاکان بوده و اجر و حسنه دو چندانی دارد. از نظر دینی رزاقیت (رزق و روزی‌دادن) یکی از اسماءالحسنی خداوند بوده و همان‌گونه که خداوند به بنده‌اش روزی می‌دهد اگر یک بنده به بنده دیگر روزی دهد به نوعی به یکی از صفات الهی خداوند نزدیک شده است. کسی که در ماه مبارک فرامین خداوند را اجرا کند، یعنی در مدت زمان مشخصی خود را از خوردن و آشامیدن محروم سازد در گروه بندگان خاص خداوند قرار گرفته و اطعام بندگان خاص هم ثواب دوچندان دارد. از نظر روان‌شناسی نیز افطاری و اطعام سبب نوعی تعامل اجتماعی مثبت می‌شود. وقتی خانواده‌ها به‌واسطه ضیافت افطاری در یک محفل حضور به هم می‌رسانند، دیدارها تازه شده و همین عامل موجب تقویت سلامت و بهداشت روان می‌شود. اطعام و افطاری را می‌توان هم به فقرا داد و هم به خویشاوندان و آشنایان و تنها مخصوص فقرا نیست.

چه عاملی باعث می‌شود که افراد برای برگزاری ضیافت‌های افطاری وارد رقابت ناسالم چشم‌وهم‌چشمی شوند؟

در ضیافت‌های افطاری که در جامعه ما برگزار می‌شود ده‌ها عامل تقویت‌کننده و تنبیه‌کننده وجود دارد. به‌عنوان مثال اگر در یک مهمانی یک نوع غذا سرو شود برخی مهمانان، این پذیرایی را رفتاری غیرتجمل‌گرایانه و به نوعی بی‌حرمتی از سوی میزبان می‌پندارند و این عامل نوعی تنبیه محسوب می‌شود، اما در مقابل اگر در مراسم افطار از چندین نوع غذا استفاده شود برخی مهمانان این پذیرایی را شاهانه و رفتاری درخور تمجید و تعریف می‌دانند و این یکی از عوامل تقویت‌کننده به شمار می‌رود. در حقیقت بیشتر یادگیری‌ها و الگوبرداری‌ها از این نوع ضیافت‌ها «مشاهده‌ای» است. یعنی فرد با مشاهده رفتار و عکس‌العمل دیگران و از طریق دیدن یاد می‌گیرد که چه کاری انجامش در میان افراد محبوبیت دارد و بیشتر مورد تعریف و تمجید قرار می‌گیرد، بنابراین آن کار را انجام می‌دهد و این شروع یک رقابت ناسالم به نام چشم‌وهم‌چشمی است.

این چشم‌وهم‌چشمی‌ها بیشتر در خانواده‌های با سطح مالی بالاست یا خانواده‌های کم‌درآمد را هم شامل می‌شود؟

برخی خانواده‌هایی که درآمد پایینی دارند بر این باورند که اگر در افطاری دادن سنگ تمام نگذارند برای اطرافیان ثابت می‌شود که آنان از نظر بضاعت مالی ضعیف بوده و قدرت مهمان‌نوازی شاهانه ندارند و در نتیجه تحمل این موضوع برای‌شان سخت و رنج‌آور است. تعدادی از خانواده‌ها هم هستند که تمکن مالی بالایی دارند اما از عزت‌نفس پایینی برخوردارند؛ یعنی خودشان را دست‌کم می‌گیرند و ارزشی که برای نظر دیگران قائلند برای خود قائل نیستند. در نتیجه به صورتی می‌خواهند با برگزاری ضیافت‌های تجمل‌گرایانه و پرهزینه به دیگران بفهمانند که به مرتبه آنان رسیده‌اند. درواقع عامل اصلی چشم‌وهم‌چشمی‌ها در اثر پایین بودن عزت‌نفس افراد است. خود ارزشمندی یا عزت‌نفس به معنای غرور و خودشیفتگی نیست، بلکه این معنا را می‌دهد که فرد با خود صادق و روراست باشد و نقاط ضعف و قوت خود را شناخته و قبول داشته و همواره درصدد رفع نقاط منفی خود از بهترین راه باشد. رفتارهای ما نشان‌دهنده سهمی از عزت‌نفس ماست و عامل اصلی داشتن عزت‌نفس در نتیجه تربیت صحیح و اصولی فرزندان و از طریق پدرومادر کسب می‌شود و ژنتیکی نیست، بلکه اکتسابی است.

آیا مراسمی که بر پایه اسراف و تجمل‌گرایی و چشم‌وهم‌چشمی برگزار می‌شود برای میزبان و مهمان ثوابی هم دارد؟

متأسفانه چشم‌وهم‌چشمی در بسیاری از سفره‌های افطار موجب اسراف می‌شود و این امر از دیدگاه اسلام گناه است. در هر حوزه‌ای ما یک الگوی مصرف داریم که این الگو بنا بر تناسب فرهنگ و زمانه تغییر می‌کند که اگر این تغییر بیشتر از الگوی مصرف باشد ما به‌نوعی اسراف‌کار محسوب می‌شویم. به‌طور مثال اگر در یک ضیافت، غذایی بیش از ظرفیت و تعداد مهمانان سرو شود، اسراف محسوب شده و بدون شک چنین ضیافتی آن هم در ماه رمضان نمی‌تواند اجر و حسنه‌ای برای مهمان و میزبان به همراه داشته باشد. این در حالی است که اگر جلوی ولخرجی‌ها و ریخت‌وپاش‌های غیرضروری گرفته شود، نه‌تنها به نفع جیب میزبان است، بلکه اجر و حسنه این ضیافت نصیب مهمان و میزبان هم خواهد شد. ضمن این‌که خانواده‌ای که به موضوع اسراف بی‌توجه و تمام فکر و ذکر او چشم‌وهم‌چشمی‌های افراط‌گونه و مقایسه خود با اطرافیان باشد از سلامت و بهداشت روان مطلوبی برخوردار نیست. همچنین ضیافت‌های پرخرج و اسراف‌کارانه خانواده‌ها می‌تواند اثرات نامطلوبی بر رفتار و اعمال فرزندان خانواده بگذارد. بچه‌ها همچون بزرگسالان می‌توانند از طریق یادگیری‌های مشاهده‌ای در آینده رفتاری همچون پدرومادر خود داشته و به نوعی نیاز افراطی به توجه و تأیید در آنها نهادینه می‌شود و گاهی پرتوقع، ناراضی و متکبر بار می‌آیند.

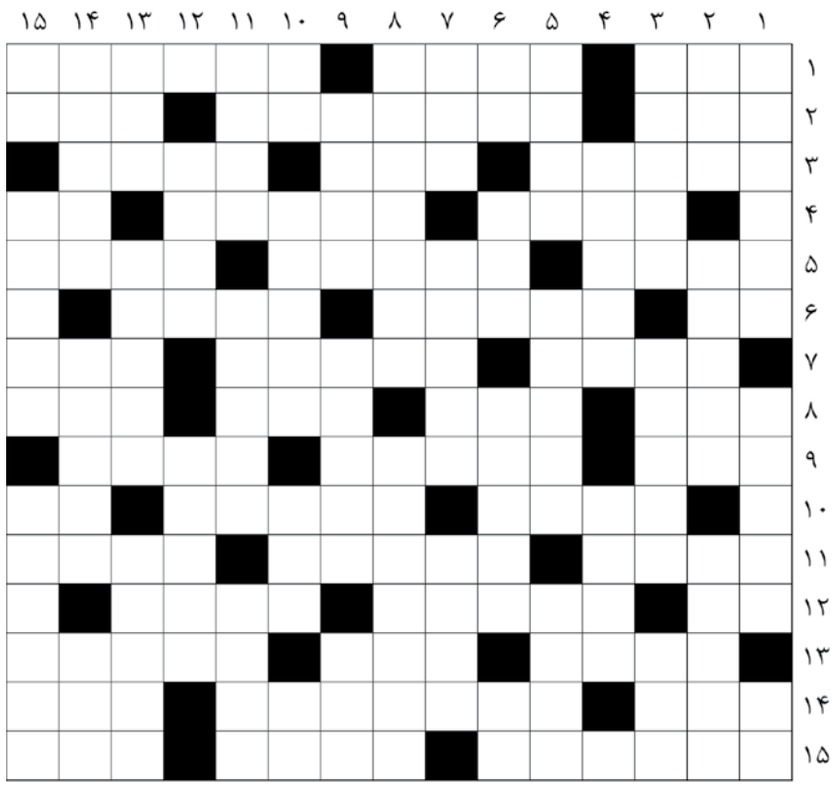
یک ضیافت افطاری چگونه باید باشد تا اجر و حسنه آن شامل حال‌مان شود؟

پیش از انجام هر کاری در این ماه باید نیات و انگیزه‌های‌مان را خالص کنیم و با دید خدایی به ضیافت افطاری بنگریم. یعنی با خود بیندیشیم که هدف ما از افطاری دادن چیست؛ رضایت خدا و رسیدن به اجر و حسنه یا تعریف و تمجید خلق خدا از ریخت‌وپاش‌ها و اسراف‌کاری‌های‌مان؟ صرف هزینه‌های سرسام‌آور و تجمل‌گرایی به‌خصوص در این زمانه، عامل اصلی کم‌شدن رفت‌وآمدهای خانوادگی شده است. اگر در یک مراسم مهمانی به ظواهر کم توجه شود و در مقابل به روابط و تعامل با خویشاوندان و دوستان بها دهید بدون شک هم از ثواب صله‌رحم سود خواهید برد و هم با کمترین هزینه توانسته‌اید ثواب دوچندان اطعام و افطاری ماه مبارک را از آن خود کنید. به‌دلیل آن‌که در ماه رمضان از یک سو فضا ملکوتی می‌شود، یعنی درهای دوزخ بسته و شیطان به غل و زنجیر کشیده می‌شود و از سوی دیگر افراد باید در مدت زمان معینی خود را از خوردن و آشامیدن محروم کنند و به کنترل نفس اماره (نوعی انرژی وادارکننده به بدی) بپردازند، این ماه بهترین زمان برای تقویت خویشتنداری، خودسازی و تهذیب نفس است.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۵۳

جدول عادی



افقی: ۱) ماندگاری ـ نیکوکار ـ مناسب استفاده روزمره ۲) به یکباره ـ عملی ساختن ـ روی دوش اندازند ۳) لباس کشباف ـ از الفبای فارسی ـ لازم ۴) کال ـ مجموع رفتارهای متقابل ـ رطوبت ۵) مانع میان دو چیز ـ زن زیبا ـ پارچه نخی ساده ۶) گل بتونه ـ از ادویه مخصوص غذا ـ دریاچه‌ای در سوئیس ۷) نقطه شروع ـ سرچشمه ـ ضایعه سطحی پوست ۸) از قبایل قدیمی عرب ـ چوبه اعدام ـ واحد اندازه‌گیری اختلاف پتانسیل الکتریکی ـ خاطره ۹) مقابل حاشیه ـ این بیماری منجربه کاهش آب و املاح بدن می‌شود ـ واحد شمارش یخ ۱۰) نوعی بازی برای سنجش مهارت هدف‌گیری ـ زدودن ـ تکرار حرفی ۱۱) زیرک ـ شناکردن ـ نوعی طلاق ۱۲) دوتا نون ـ قرمز تیره ـ از جهات اربعه ۱۳) پنیر محبوب هلندی ـ شرح و تعریف ـ وضعیت ۱۴) نوعی خط‌کش ـ نوعی جنگ‌افزار بسیار مرگبار ـ حیله ۱۵) از مقاطع تحصیلی ـ موزه پاریس ـ خونبها.

عمودی: ۱) شهر کوچکی در فلسطین ـ تهیه‌کردن ـ مادر عرب ۲) چیرگی ـ محل استقرار حسن صباح ـ از اجزای دست ۳) سرور شهیدان اهل قلم ـ کافی ـ اگرچه ۴) جسم ـ آفریدگار ۵) شکیبا ـ ردیاب ـ واسطه و میانجی ۶) مخفف اگر ـ عزاداری ـ شیپور گوش میانی ـ ماه کارگری ۷) ماده آرایشی ناخن ـ وضوی بدن زخمی ـ با سرعت زیاد و بدون توقف ۸) یاران خاص حضرت عیسی (ع) ـ درماندگی و ناتوانی ۹) آسایش ـ خبرنامه ـ کارگاه عکاسی ۱۰) وحشی ـ عاقل به ظاهر دیوانه معاصر هارون الرشید ـ زخم ـ درخت انگور ۱۱) وابسته، مربوط ـ باعقیده ـ طرف مشورت ۱۲) هدیه دادن ـ محل ذخیره کالا ۱۳) تلاش ـ بار سفر ـ باب روز ۱۴) زدوبند ـ باقی‌مانده ـ یک نفر ۱۵) بله آلمانی ـ زاده شده ـ استانی در سوریه در بلندی‌های جولان.

جدول ویژه

افقی: ۱) مرد ساده‌لوح عرب که حکایت‌های بسیاری به او منسوب است ـ شیشه ـ پدیده فیزیکی که موجب می‌شود آب گرم زودتر از آب سرد یخ بزند ۲) رشته کوه مرکز اروپا ـ دستگاه شنوایی سنج ـ سلطان ۳) بستر ـ پلیدی ـ نانخورش ۴) نان آذری ـ اهل هلند ـ میان ۵) گیتی ـ شنونده ـ قوه چشایی ۶) ستون بدن ـ رهنورد ـ نیمه ۷) چیره ـ فیلمی ساخته داریوش مهرجویی ـ پلان سینمایی ۸) کم‌ارزش ـ افسانه ـ درخواست از خدا ـ اسب چاپار ۹) درخت همیشه سبز ـ کمپوت ـ متکبر ۱۰) ملاطی از آب و خاک و آهک ـ رنگین‌کمان ـ کاروان ۱۱) روحانی یهودی ـ غیرقابل انکار ـ از صنایع دستی ظریف ۱۲) حس بویایی ـ در نزدیکی ـ نوعی کاغذ جلد کتاب ۱۳) پشتگرمی ـ پایتخت یونان ـ راه و روش ۱۴) بی خطر ـ از اسباب بازی‌های قدیمی ایرانی ـ پیشوندی به معنی میلیون ۱۵) از بحور شعر فارسی ـ مرطوب ـ خالی.

عمودی: ۱) بازیگر مرد فیلم در جست‌وجوی ناکجاآباد ساخته مارک فورستر ـ پوشاک دست ـ اصل هر چیز ۲) لباس نو ـ از سازهای بادی ـ از اصول دین ۳) قبیله سرخپوست بومی آمریکای شمالی ـ جاوید ـ مزه فلفل ۴) نفس سرزنش‌کننده آدمی ـ از آتش‌افروزان ۵) به زیارت رفته ـ پرطاقت ـ افسانه‌گو ۶) کوشش ـ اغما ـ بخشش و انعام ـ صدمه ۷) فیلم درام ورزشی به کارگردانی و بازی بن افلک ـ توصیه ـ طویل ۸) غذایی گیلانی ـ دستیار ۹) مورد پذیرش ـ بلدرچین ـ خوب و زیبا ۱۰) گوشت آذری ـ سبزی خوشبو ـ جزیره شطرنجی! ـ ضمیر سوم ۱۱) آرامگاه ـ هریک از یاران پیامبر (ص) ـ آخرین ۱۲) نام اختصاری صندوق بین‌المللی پول ـ حالت قانونی پیداکردن ۱۳) دست‌گره کرده ـ نوع تفکر و بینش ـ عازم شدن ۱۴) دانه خوراکی مقوی ـ رزمایش ـ شکستگی در سنگ ۱۵) سودای ناله ـ خویشاوندان ـ نوعی چاپگر کامپیوتری.

حل جدول عادی ۶۹۵۲

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

حل جدول ویژه ۶۹۵۲

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

آگهی دعوت
از بستانکاران تعاونی مسکن شبکه بهداشت نظرآباد
به شماره ثبت ۱۴۱۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۵۰۲۳۸۷
نوبت اول
در اجرای ماده ۲۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت‌های (تعاونی، تضامنی، موسسات) در حال تصفیه به شماره ثبت ۱۴۱۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۵۰۲۳۸۷ که آگهی انحلال آن در صفحه ۵۵ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۲۸۴۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۳۰ درج گردیده است، دعوت به عمل می‌آید تا ظرف مدت حداکثر ۶ ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقای رضا عابدینی به شماره همراه ۰۹۱۲۰۶۵۸۵۴۸ مستقر در آدرس: نظرآباد، شهرک فرهنگیان، شبکه بهداشت و درمان، طبقه اول کدپستی ۳۳۳۱۹۱۶۴۹۶ مراجعه نمایند.
بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد، مسئولیتی نخواهند داشت.
مدیر تصفیه شرکت‌های (تعاونی، تضامنی، موسسات) مسکن شبکه بهداشت نظرآباد در حال تصفیه ـ آقای رضا عابدینی

آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول)
دعوت به شرکت در مناقصه طراحی، تامین، نصب راه‌اندازی و آموزش سیستم تزریق اتوماتیک مواد شیمیایی و کنترل سطح برج خنک کننده
نفت پارس
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، برمبنای اسناد انجام خواهد شد.
• به پیشنهادهای فاقد امضاء/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 اول)
دعوت به شرکت در مناقصه انجام خدمات ممیزی فنی انرژی ساختمان دفتر مرکزی شرکت نفت پارس
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، برمبنای اسناد انجام خواهد شد.
• به پیشنهادهای فاقد امضاء/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.

اطلاعیه پذیرش عضو
انجمن صنفی کارفرمایی تولیدکنندگان فولاد آلیاژی
به استناد ماده ۱۳۱ قانون کار و آیین‌نامه مصوب هیات وزیران، انجمن صنفی با عنوان فوق در شرف تاسیس می‌باشد. کلیه کارفرمایان شاغل در صنف مزبور در صورت تمایل به عضویت، از تاریخ انتشار این اطلاعیه ظرف ۷ روز می‌توانند درخواست کتبی خود را به نشانی: تهران، خیابان موحد دانش، نبش پارک سوم، ساختمان پارک پلاک ۱۲۶، واحد ۳۰۱، کدپستی ۱۹۵۷۶۴۵۶۲۳ ارسال نمایند.
هیات موسس: ۱- صنعت فولاد آلیاژی اصفهان ۲- مجتمع صنعتی اسفراین ۳- صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد
نماینده هیات موسس: محسن بیات احمدی
تلفن: ۰۹۱۲۲۶۴۴۳۱۳

فراخوان مناقصه عمومی
نوبت دوم
شرکت شهرکهای صنعتی خراسان رضوی
شرکت شهرکهای صنعتی خراسان رضوی در نظر دارد مناقصه عمومی اجرای پروژه احداث ساختمان ایستگاه‌های گاز شهرک‌های صنعتی کلات و بینالود با مشخصات زیر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
تاریخ انتشار مناقصه در سامانه: ۱۴۰۳/۱۲/۲۰ می‌باشد.
آخرین مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۳۰
مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۷
زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۸
اطلاعات تماس شرکت شهرک‌های صنعتی خراسان رضوی جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌های «الف»: مشهد بلوار خیام، بعد از خیام ۳۵، تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۴۲۰۰۵، نمابر ۰۵۱-۳۷۶۴۲۰۰۳
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۱۴۵۶
مشخصات کار: احداث ایستگاه‌های گاز شهرکهای فوق شامل شهرک کلات (ساختمان کامل ۱۵۲/۷۵ مترمربع و دیوار محوطه ۷۴ مترطول) و شهرک بینالود (ساختمان کامل ۱۵۲/۷۵ مترمربع و دیوار محوطه ۷۴ مترطول) و محوطه‌سازی به‌صورت تسطیح و رگلاژ و اجرای ۱۰ سانتیمتر گراویه و به‌طور کلی اجرای پروژه به‌صورت کامل و آماده بهره‌برداری مطابق نقشه‌های اجرایی و مشخصات فنی و دستور کارهای دستگاه نظارت
مبلغ برآورد: ۶۳،۰۹۷،۹۲۷،۷۶۲ ریال بر اساس فهارس بهای سال ۱۴۰۳ (اعتبار طرح غیرعمرانی)
مدت انجام کار: ۶ ماه
تضمین شرکت در مناقصه: ۳،۱۵۴،۹۰۰،۰۰۰ ریال به صورت تضامین قابل قبول مربوط مندرج در آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۹۴/۰۹/۲۲
رشته و پایه تشخیص صلاحیت پیمانکاران: هر یک از پایه‌های رشته ساختمان و ابنیه و دارای ظرفیت مجاز آزاد تعدادی و ریالی
روابط عمومی شرکت شهرک‌های صنعتی خراسان رضوی
شناسه ۱۸۹۵۸۸۳