ابتکار
روزنامه صبح ایران
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
شنبه / ۳۰ خرداد ۱۴۰۵ / شماره ۶۱۹۸
۵ محرم ۱۴۴۸ - ۲۰ ژوئن ۲۰۲۶
سال بیست‌ودوم / ۸ صفحه

سبک زندگی

«میان‌وعده‌های ورزشی» برای مواقعی که کم‌انرژی هستیم

متخصصان سلامت بنابر یافته‌های جدید پزشکی توصیه می‌کنند که گنجاندن دفعات بسیار کوتاه فعالیت بدنی در طول روز (فعالیت‌های پرتحرک اما کوتاه‌مدت) می‌تواند فواید سلامتی قابل توجهی داشته باشد و حتی شاید بیشتر از یک جلسه ورزشیِ چندساعته.

به گزارش ایسنا، این روش که به آن «میان‌وعده‌های ورزشی» (Exercise Snacks) گفته می‌شود، برای مواقعی از روز که سطح انرژی شما پایین است اما تمایل به انجام فعالیت بدنی دارید، ایده‌آل است.

مناسب‌ترین انواع فعالیت بدنی در زمان‌هایی که کم‌انرژی هستیم

طبق این مقاله که در مجله «سایکولوژی تودی» به چاپ رسیده است، بهترین فعالیت‌ها آنهایی هستند که کوتاه، در دسترس و بدون نیاز به تجهیزات خاص باشند.

در اینجا چند پیشنهاد کلیدی بر اساس مطالعات تازه آورده شده است:

پله‌پیمایی سریع

به مدت یک تا دو دقیقه و با سرعت از پله‌ها بالا بروید. این کار ضربان قلب را به سرعت بالا می‌برد. طبق مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۴، انجام تنها ۱.۲ تا ۱.۶ دقیقه از این فعالیت در روز با کاهش ۴۹ درصدی خطر بیماری‌های قلبی-عروقی مرتبط بوده است. به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید یا در خانه روی اولین پله برای دقایقی به سرعت بالا و پایین بروید.

حرکات ساده با وزن بدن

ست‌های کوتاه از حرکاتی مثل شنای سوئدی، اسکوات و لانگز. این حرکات را می‌توانید پشت میز کار یا در حین انجام کارهای خانه انجام دهید. حتی ۲۰ ثانیه فعالیت شدید (مثلاً زانو بلند در جا) و چند ثانیه استراحت، اگر چند بار در روز تکرار شود، می‌تواند سطح انرژی را بالا ببرد.

دو یا پیاده‌روی بسیار تند اما کوتاه

وقتی احساس کسلی می‌کنید، بلند شوید و فقط برای دو دقیقه با حداکثر سرعتی که می‌توانید بدوید یا پیاده‌روی کنید. این کار به سرعت جریان خون را افزایش داده و خستگی ذهنی را کاهش می‌دهد. به گفته متخصصان، مغز ما اغلب ورزش را به عنوان یک کار بزرگ و دشوار تلقی می‌کند. مثلا در انتهای یک روز کاری سخت و سنگین تصور اینکه «من حالا باید ۳۰ دقیقه بدوم»، ما را خسته‌تر و بی‌انگیزه‌تر می‌کند. اما در زمان‌هایی که کمترین انرژی را داریم، اگر ذهنیت خود را به انجام میان‌وعده‌های حرکتی در بازه‌های زمانی بسیار کوتاه تغییر دهیم، نه تنها فعالیت بدنی انجام داده‌ایم بلکه می‌توانیم انرژی از دست رفته را نیز بازیابی کنیم.

تشکیل کمیته‌های علمی تخصصی خانواده و جمعیت در کهگیلویه و بویراحمد؛ تصمیم‌سازی بر پایه پژوهش و داده‌های علمی

طیبه عباسی نیا،خبر نگار یاسوج- رئیس امور بانوان و خانواده استانداری کهگیلویه و بویراحمد از تشکیل دو کمیته علمی و تخصصی در حوزه «جمعیت» و «تحکیم و تعالی بنیان خانواده» خبر داد و گفت: هدف از راه‌اندازی این کمیته‌ها، تقویت پشتوانه علمی تصمیمات و مصوبات ستاد حمایت از خانواده و جوانی جمعیت و افزایش اثربخشی سیاست‌های اجتماعی در استان است.

جلسه کارگروه تحکیم بنیان خانواده و جوانی جمعیت با حضور جمعی از استادان و اعضای هیئت علمی دانشگاه‌های استان کهگیلویه و بویراحمد برگزار شد. در این نشست، خانم دکتر محمدحسینی رئیس امور بانوان و خانواده استانداری کهگیلویه و بویراحمد با اشاره به ضرورت بهره‌گیری از ظرفیت‌های علمی و دانشگاهی در فرآیند تصمیم‌سازی، اظهار داشت: متأسفانه در سال‌های گذشته بخشی از تصمیمات اتخاذشده در شوراها، ستادها و کارگروه‌های تخصصی نتوانسته‌اند تأثیر مطلوبی بر کاهش آسیب‌های اجتماعی و ارتقای شاخص‌های خانواده و جمعیت داشته باشند، از این رو ضروری است تصمیمات آینده با پشتوانه علمی، تخصصی و مبتنی بر واقعیت‌های جامعه اتخاذ شوند.

وی افزود: بر اساس هماهنگی‌های انجام‌شده با دانشگاه دولتی استان و استقبال رئیس دانشگاه، مقرر شد دو کمیته علمی و تخصصی مستقل در حوزه‌های «جمعیت» و «تحکیم و تعالی بنیان خانواده» تشکیل شود تا با تحلیل آمارها، اطلاعات و مسائل روز استان، زمینه تصمیم‌سازی دقیق‌تر برای ستاد حمایت از خانواده و جوانی جمعیت را فراهم کنند.

رئیس امور بانوان و خانواده استانداری تصریح کرد: خروجی این کمیته‌ها به عنوان خوراک کارشناسی و علمی در اختیار ستاد حمایت از خانواده و جوانی جمعیت استان به ریاست استاندار قرار خواهد گرفت تا تصمیمات از نگاه‌های سلیقه‌ای فاصله گرفته و مبتنی بر داده‌ها و پژوهش‌های تخصصی باشد.

محمدحسینی با تأکید بر اهمیت نقش دانشگاهیان در حل مسائل اجتماعی استان خاطرنشان کرد: همه ما و خانواده‌هایمان در معرض آسیب‌های اجتماعی قرار داریم و لازم است با نگاهی مسئولانه و خیرخواهانه از ظرفیت علمی دانشگاه‌ها برای ارائه راهکارهای عملی و مؤثر بهره بگیریم.

وی همچنین از تعیین دبیران این کمیته‌ها خبر داد و گفت: مقرر شده است کمیته‌ها به‌صورت هفتگی تشکیل جلسه دهند و ضمن بررسی مصوبات ستاد حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، موضوعات اولویت‌دار استان از جمله تسهیلات ازدواج و فرزندآوری، عملکرد بانک‌ها در پرداخت تسهیلات و سایر چالش‌های حوزه خانواده و جمعیت را مورد بررسی قرار دهند.

در ادامه این نشست، استادان و اعضای هیئت علمی دانشگاه‌های استان دیدگاه‌ها، پیشنهادها و دغدغه‌های خود را درباره مسائل جمعیتی و خانواده مطرح کردند. بخش عمده‌ای از اظهارات کارشناسان به گلایه از برگزاری جلسات متعدد در سال‌های گذشته بدون اجرای کامل مصوبات اختصاص داشت. آنان بر ضرورت پیگیری، نظارت و اجرایی شدن مصوبات تأکید کردند.

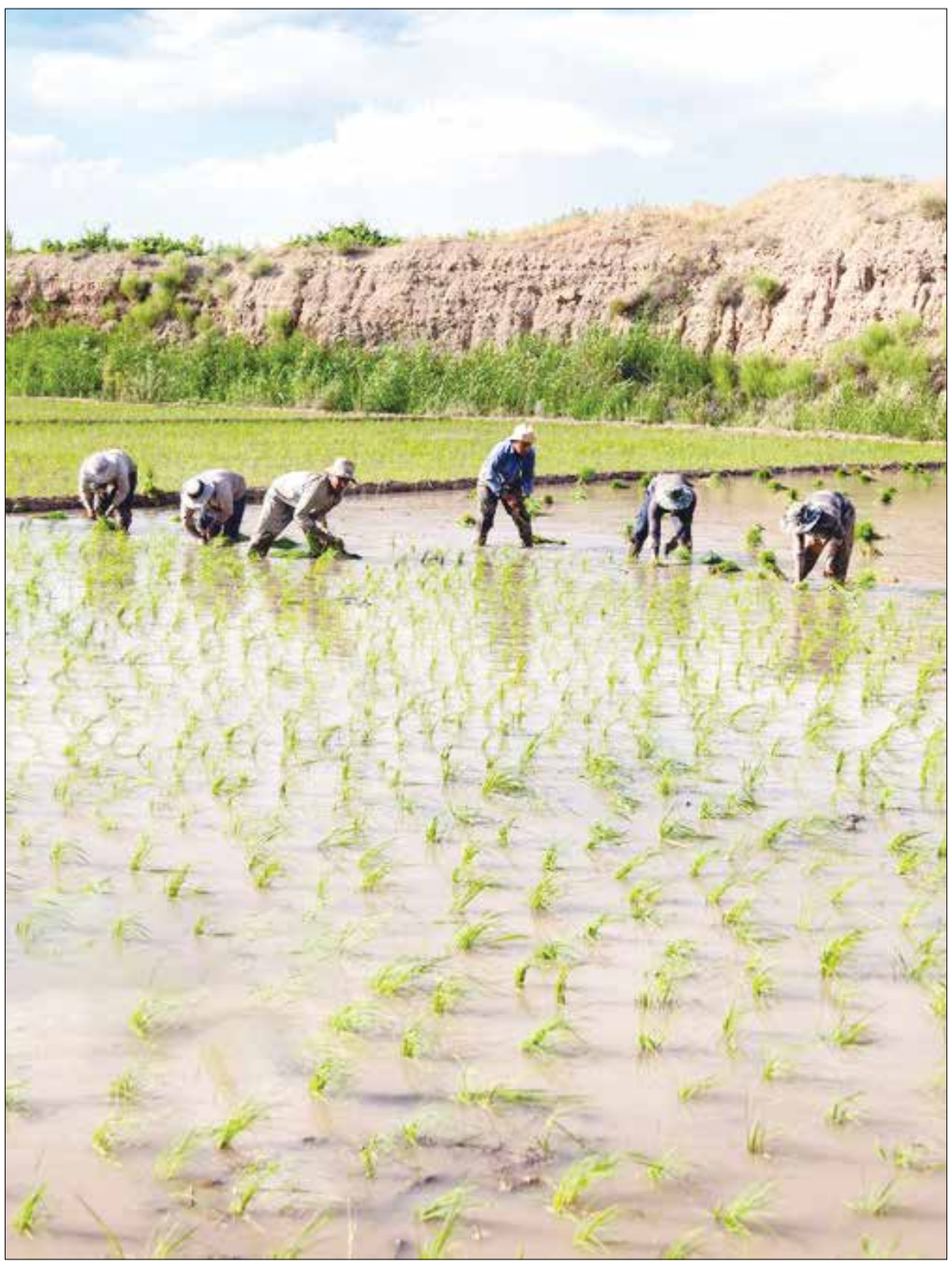
اعضای هیئت علمی حاضر در جلسه نیز آمادگی خود را برای همکاری علمی، پژوهشی و مشورتی با کمیته‌های تخصصی، بدون دریافت هیچ‌گونه هزینه‌ای اعلام کردند. در پایان نشست، رئیس امور بانوان و خانواده استانداری ضمن جمع‌بندی مباحث مطرح‌شده، مصوبات جلسه را تشریح کرد و گفت: بر اساس توافق اعضا، دو کمیته علمی و تخصصی در حوزه جمعیت و تحکیم و تعالی بنیان خانواده به‌صورت مجزا تشکیل خواهد شد. این کمیته‌ها حتی‌الامکان هفته‌ای یک‌بار با مدیریت و اختیار کامل دبیران مربوطه برگزار می‌شوند.

وی افزود: دفتر امور بانوان و خانواده استانداری موظف است داده‌ها و اطلاعات آماری مورد نیاز را در اختیار کمیته‌ها قرار دهد و دبیران جلسات نیز می‌توانند متناسب با موضوعات مورد بررسی، از افراد حقیقی و حقوقی مرتبط برای حضور در نشست‌ها دعوت کنند.

محمدحسینی تأکید کرد: کمیته‌های تخصصی موظف هستند با توجه به دستور کار جلسات ستاد حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، مصوبات قبلی و شرایط بومی استان، راهکارها و پیشنهادهای کارشناسی خود را تدوین و برای بهره‌برداری در جلسات اصلی ستاد به دبیرخانه ارائه کنند.

وی همچنین با اشاره به اهمیت حفظ محرمانگی برخی داده‌های آماری اظهار داشت: اطلاعات و آمارهای ارائه‌شده در چارچوب اتاق رصد جمعیت، صرفاً برای استفاده کارشناسی و تصمیم‌سازی در اختیار اعضای کمیته‌ها قرار خواهد گرفت و رعایت محرمانگی این اطلاعات ضروری است.

عکس‌نوشت



رونق کشت برنج در حاشیه رودخانه قزل اوزن

عکس: احسان تقی بیگلو / ایسنا

تصویب تقویم فعالیت کارگروه‌های تخصصی شورای فنی با هدف ارتقای نظام فنی و اجرایی استان کهگیلویه و بویراحمد

فهیمه صفدری ،خبرنگار یاسوج-جلسه شورای فنی استان با حضور مهندس انتظام سهمگین رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان، شهامت معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری و مدیران دستگاه‌های اجرایی برگزار شد.

در این نشست، تقویم و برنامه‌های پیشنهادی کارگروه‌های چهارگانه شورای فنی شامل کارگروه پیمان و ضوابط فنی، کارگروه نظارت، کارگروه آموزش و کارگروه مصالح و صنعت ساخت مورد بررسی قرار گرفت و پس از بحث و تبادل نظر به تصویب اعضا رسید.

همچنین در بخش دیگری از جلسه، *چهار تقاضای فسخ پیمان و یک مورد درخواست تغییر دستگاه اجرایی مطرح* و پس از بررسی کارشناسی، تصمیمات مقتضی در خصوص آن‌ها اتخاذ شد. مهندس انتظام سهمگین با تأکید بر نقش کارگروه‌های تخصصی در ارتقای کیفیت اجرای پروژه‌های عمرانی اظهار داشت: *«تقویم مصوب کارگروه‌های شورای فنی با هدف کمک به توسعه استان، ارتقای دانش فنی، افزایش هماهنگی میان دستگاه‌های اجرایی و بهبود کیفیت اجرای طرح‌های عمرانی تدوین شده است.»

وی همچنین بر ضرورت فعال‌تر شدن کارگروه نظارت تأکید کرد و افزود: «با توجه به اهمیت نظارت مستمر بر اجرای پروژه‌ها، مقرر شد جلسات این کارگروه با تعداد بیشتری برگزار شده و با حضور مدیران دستگاه‌های اجرایی، مسائل و چالش‌های حوزه نظارت با دقت بیشتری پیگیری و بررسی شود.»

رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان خاطرنشان کرد: تقویت فعالیت کارگروه‌های تخصصی و اجرای منظم برنامه‌های آموزشی، زمینه‌ساز ارتقای نظام فنی و اجرایی، افزایش بهره‌وری پروژه‌های عمرانی و کمک به روند توسعه پایدار استان خواهد بود.

مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی (یکپارچه) دو مرحله ای

شرکت توزیع نیروی برق شهرستان اصفهان

شرکت توزیع برق شهرستان اصفهان در نظر دارد برابر با موضوع و جداول ذیل (مواعد زمانی) از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام به برگزاری مناقصات عمومی همزمان با ارزیابی (یکپارچه) دو مرحله ای نماید.

موضوع۱ : خرید کابل آلومینیومی ۲۴۰*۱ بدون زره

موضوع۲ : خرید کابل آلومینیومی ۳۰۰*۱ بدون زره

مواعد زمانی :

ردیف	شماره مرجع	شماره مناقصه در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)	تاریخ انتشار اسناد	آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه	آخرین مهلت بارگذاری و تحویل مدارک	بازگشائی اسناد پاکت ارزیابی کیفی	مبلغ تضمین (ریال)
۱	۴۰۵۱۱۰۱۰	۲۰۰۵۰۰۱۲۱۱۰۰۰۰۲۲	۱۴۰۵/۰۳/۳۱	۱۴۰۵/۰۴/۰۸	۱۴۰۵/۴/۲۲	۱۴۰۵/۰۴/۲۳ ساعت ۰۸:۰۰ صبح	۵،۸۶۵،۰۰۰،۰۰۰
۲	۴۰۵۱۱۰۱۱	۲۰۰۵۰۰۱۲۱۱۰۰۰۰۲۴				۱۴۰۵/۰۴/۲۳ ساعت ۰۸:۳۰ صبح	۷،۱۱۵،۰۰۰،۰۰۰

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 ها در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه :

نشانی: اصفهان چهارباغ عباسی- خیابان عباس آباد - ساختمان ستاد شماره یک شرکت توزیع برق شهرستان اصفهان

جهت رفع اشکالات و ابهامات، کسب اطلاعات بیشتر در زمینه بازرگانی و اسناد مناقصه با امور تدارکات و بازرگانی به شماره تلفن : ۳۴۱۲۱۴۸۸-۰۳۱ خانم رامین و جهت آگاهی بیشتر در مورد الزامات، اطلاعات و شرح خدمات مناقصه با شماره تلفن آقای مهندس مکبری (کارشناس فنی ناظر بر تامین تجهیزات) ۳۴۱۲۱۴۵۷-۰۳۱ تماس حاصل نمایید.

۲۰۵۷

IMIDRO
IRANIAN MINES AND MINING INDUSTRIES DEVELOPMENT AND RENOVATION ORGANIZATION
سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران

"آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای شماره ۷-۳-۱۴۰۵-IMI"

سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با موضوع **"خرید تجهیزات زیرساخت شبکه سوئیچ هسته مرکزی (Core Switch) مورد نیاز سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران"** را به شرح زیر از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. لذا از علاقمندان واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید جهت دریافت اسناد مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir (شماره مناقصه در سامانه ستاد: ۲۰۰۵۰۰۳۰۷۰۰۰۰۲۸) مراجعه نمایند.

۱. **نام و نشانی مناقصه‌گزار:** سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران به نشانی: تهران، میدان فردوسی، خیابان شهید سپهبد قرنی، نرسیده به خیابان سمیه، نبش کوچه دهخدا، پلاک ۳۹ کدپستی: ۱۵۸۱۶-۱۴۵۱۳ تلفن: ۴۱۸۶۸۰۰۰-۰۲۱

۲. **موضوع مناقصه:** خرید تجهیزات زیرساخت شبکه سوئیچ هسته مرکزی (Core Switch) مورد نیاز سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران.

۳. **مدت اجرای کار:** ۱۰ روز.

۴. **نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:** فیش بانکی واریز نقدی و یا تودیع یک فقره ضمانتنامه شرکت در فرآیند ارجاع کار معتبر به مبلغ ۴،۷۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال که برای مدت ۳ ماه اعتبار داشته و برای ۳ ماه دیگر قابل تمدید باشد (ضمانتنامه باید دارای شماره سیام بوده و نباید هیچ‌گونه شرطی از سوی بانک در ضمانتنامه درج گردد).

۵. **مهلت زمانی و محل دریافت اسناد مناقصه:** اسناد مناقصه از تاریخ درج آگهی لغایت ساعت ۱۵ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۴/۱۰ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستادایران) در دسترس و قابل دریافت می‌باشد.

۶. **مهلت زمانی و محل ارائه پیشنهاد و زمان بازگشایی پاکت‌های مناقصه:** اسناد و مدارک مربوط به پیشنهاد مناقصه باید پس از ثبت **مهر و امضای الکترونیکی** حداکثر تا ساعت ۱۳ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۴/۲۱ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستادایران) بارگذاری شده و از طریق آن سامانه ارسال شوند. فقط اصل ضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار **(پاکت "الف")** می بایست علاوه بر بارگذاری در سامانه مذکور، ظرف مهلت فوق‌الذکر به صورت فیزیکی و مهر و موم شده به دبیرخانه کمیسیون معاملات مناقصه‌گزار تحویل گردد. شایان ذکر است که جلسه بازگشایی پاکات مناقصه ساعت ۱۳ روز دوشنبه به تاریخ ۱۴۰۵/۴/۲۲ برگزار خواهد شد.

شناسه : ۲۲۰۷۶۶۸ م الف : ۸۴۷

سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران

نوبت اول

آگهی تجدید فراخوان مناقصه (عمومی – یک مرحله ای) شماره فراخوان: ۲۰۰۵۰۹۳۰۳۰۰۰۰۰۲

شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران
منطقه میاندوآب

دستگاه مناقصه گزار: شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران - منطقه میاندوآب به نشانی آذربایجان غربی، میاندوآب، بلوار شهید باکری، روبروی کارخانه قند ، تلفن تماس ۴۵۳۵۸۶۶۶ و ۴۵۳۵۸۶۵۲-۰۴۴

ردیف	عنوان	شرح
۱	موضوع مناقصه	تهیه و طبخ و توزیع غذای گرم کارکنان عملیاتی انبار نفت منطقه میاندوآب (۱۴۰۵)
۲	مدت اجرای قرارداد	یکسال شمسی
۳	برآورد پایه	۸۶،۷۸۶،۹۰۴،۰۸۴ ریال
۴	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار	۴،۳۳۹،۳۴۵،۲۰۴ ریال
۵	نوع تضمین	یکی از تضامین قابل قبول آیین نامه تضمین معاملات دولتی مصوب ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ و به مبلغ اعلامی فوق (در صورت واریز سپرده نقدی بنام ذیحساب شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه میاندوآب نزد بانک ملی شعبه شهید باکری به شماره حساب ۲۱۷۲۵۸۸۰۴۲۰۰۳ با شبای IR ۷۶۰۱۷۰۰۰۰۰۲۱۷۲۵۸۸۰۴۲۰۰۳ با شناسه ۱۴۰۰۷۴۷۸۲۵۳). ضمانتنامه پست بانک ، بانک سپه و بانک آینده و بانک گردشگری و ارایه هر گونه چک قابل قبول نیست.
۶	تاریخ انتشار در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت	روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۳۰ ساعت ۱۰:۰۰
۷	مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد	تا ساعت ۱۹:۰۰ روز شنبه ۱۴۰۵/۰۴/۰۶
۸	تاریخ و محل جلسه توجیهی / بازدید	راس ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۷ در سالن جلسات شرکت به نشانی مناقصه گزار
۹	مهلت زمانی ارسال پیشنهاد در سامانه ستاد	تا ساعت ۱۹:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۱
۱۰	محل و نحوه دریافت تسلیم پیشنهادات: دریافت اسناد مناقصه و فرم های ارزیابی و تسلیم پاکات الف (تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار) پاکت ب (اسناد و مدارک مناقصه) پاکت ج (پیشنهاد قیمت) و پاکت ارزیابی	در مهلت مقرر با مراجعه با سایت www.setadiran.ir اسناد را دریافت و پس از مطالعه کلیه اسناد و شرکت در جلسه توجیهی (در صورت ابهام در اسناد مناقصه)، پاکت الف (تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار) را بصورت لاک و مهر و امضا شده تحویل واحد امور مالی شرکت ملی پخش فرآوردههای نفتی منطقه میاندوآب به نشانی آذربایجان غربی، میاندوآب، بلوار شهید باکری، روبروی کارخانه قند داده و رسید (سند پرداخت مالی) آنرا تحویل گرفته و اصل ضمانت نامه یا رسید مذکور به عنوان پاکت الف در سامانه بارگذاری نموده و سپس پاکات (ب) و (ج) بارگذاری گردد. شرکتهای حاضر در مناقصه باید کلیه اسناد و پاکات تکمیل شده را در مهلت مقرر در سامانه ستاد بارگذاری نمایند در غیر اینصورت و با ادعای تحویل اصل مستندات پاکت الف صرفا بصورت فیزیکی به امور مالی مورد پذیرش نبوده و به صلاحدید مناقصه گزار از مناقصه کنار گذاشته میشود و حق هر گونه اعتراض در مراجع اداری و قضایی را از خود سلب می نماید.
۱۱	شرایط متقاضیان	کلیه شرکت ها، هتل ها و رستورانهای توانمند دارای: ۱-ارائه گواهی تعیین صلاحیت فعالیت (دارای اعتبار) از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی که در آن مناقصه گر مجاز به الف) فعالیت در بخش خدمات عمومی ب) تاسیسات (تعمیرات و نگهداشت) ج) امور دفتری (کپی برابر اصل محضری) تبصره: در صورتیکه محل صدور گواهینامه تعیین صلاحیت فعالیت از استانی بغیر از استان آذربایجان غربی باشد اخذ و ارائه تاییدیه گواهینامه موصوف از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان آذربایجان غربی توسط برنده مناقصه الزامی است. توضیح اینکه تامین اعتبار گواهینامه های مورد اشاره در بندهای ۱ و ۲ در طول مدت فرآیند تشریفات برگزاری مناقصه و اجرای کار، لازم و به عهده شرکت کننده در مناقصه می باشد. ۲-ارائه کپی برابر اصل محضری از ۱) کلیه صفحات اساسنامه شرکت ۲) آگهی تاسیس شرکت و آخرین آگهی تغییرات در روزنامه رسمی ۳) کد اقتصادی و شناسه ملی و ۴- گواهی امضاء الزامی است. ۳-کلیه فرم های پیش نویس قرارداد و شرح کارهای مناقصه باید به امضای تعهدآور (فرد مجاز طبق اساسنامه) برسد و در صورت تغییر امضای فرد مجاز می بایست گواهی امضا ارائه گردد. ۴-عدم ارائه مدارک فوق و یا عدم تحقق هر یک از شروط مندرج در این آگهی و سایر شرایط مندرج در اسناد مناقصه موجب رد صلاحیت مناقصه گر خواهد شد. ۵-عدم ممنوع المعامله بودن در سطح کلیه شرکتها (در صورت قرار داشتن در لیست شرکتهای ممنوع المعامله، سپرده شرکت در مناقصه به نفع مناقصه گزار ضبط خواهد گردید)
۱۲	تاریخ و مکان گشایش پاکات الف، ب و ج	از ساعت ۱۰ صبح دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۲ در سالن جلسات شرکت به نشانی مناقصه گزار
۱۳	تاریخ اعتبار پیشنهادات	سه ماه بعد از تاریخ بازگشایی پاکت نرخ
۱۴	حداقل تعداد مناقصه گران جهت گشایش پاکات	به هر تعداد مناقصه گر
۱۵	سایر شرایط و زمان بندی	وفق اسناد مناقصه و گزیده شرایط اسناد (ضروری است متقاضی کلیه اسناد مناقصه و صورتجلسه توجیهی قبل از پیشنهاد قیمت را دریافت، مطالعه و اطلاعات و مدارک درخواستی را از طریق سامانه ستاد ارایه نماید) با عنایت به مقررات جاری شرکت اداره همزمان امورات انبار نفت میاندوآب و جایگاههای شرکتی امکان پذیر نمی باشد

* تاکید میگردد پیشنهاد مناقصه گرانی که ، مستندات فوق (شرایط متقاضیان) را ارائه نمایند گشوده خواهد شد. ضروری است کلیه مراحل برگزاری مناقصه اعم از برداشت اسناد و سایر مراحل در بستر سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام گردد. بارگذاری (آپلود) و ارسال مدارک مورد نیاز و ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکات صرفا پس از دریافت اسناد مناقصه از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) انجام خواهد شد و ضروری است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام را در سایت مذکور و دریافت گواهی دیجیتال الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. اطلاعات تماس سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۴۱۹۳۴-۰۲۱ دفتر ثبت نام ۸۸۹۶۷۳۷-۰۲۱ و فاکس ۸۸۹۵۵۹۵۳-۰۲۱ میباشد. * اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها در سایت سامانه www.setadiran.ir بخش ثبت نام/پروفایل تامین کننده/مناقصه گر موجود است.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۴/۰۱

شناسه : ۲۲۰۸۲۹۳

روابط عمومی شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه میاندوآب

۲۰۴۴