

آفتاب یزد بررسی کرد

چگونه افسردگی ناشی از قرنطینه را در میانسالان کنترل کنیم؟



اجتماعی نیز مانند فقر، بیکاری، انزوله و تنها زندگی کردن... نیز در بروز افسردگی افراد نقش دارد.

این متخصص روان پزشکی و روان کاوی توضیح داد: در حال حاضر به دلیل شرایط ایجاد شده به دلیل اپیدمی ویروس کرونا، عواملی که باعث بروز افسردگی در افراد می شود، افزایش یافته مانند بیکاری، کاهش درآمد... که همگی باعث بروز افسردگی در افرادی می شود.

وی افزود: یکی از عوامل مهم دیگر که باعث بروز افسردگی در دوران کرونا می شود این است که افراد به دلیل شرایط فاصله اجتماعی را رعایت کرده و رفت و آمدها را باید کاهش دهند تا بتوان از همه گیری ویروس جلوگیری کرد و آمار مبتلایان و جانباختگان را کاهش داد.

دکتر شیرالی اظهار کرد: در نتیجه کاهش تعامل اجتماعی و رفت و آمدها به دلیل اپیدمی ویروس کرونا، شاهد افزایش ابتلا افراد به بیماری افسردگی هستیم.

این متخصص روان پزشکی و روانکاوی بیان کرد: با توجه به تحقیقات انجام شده تاکنون آمار دقیقی از میزان افزایش افراد جامعه به بیماری افسردگی وجود ندارد اما مشاهدات نشان می دهد که میزان مراجعه

افراد و کسانی که به بیماری افسردگی مبتلا هستند در دوران اپیدمی ویروس کرونا افزایش یافته است.

دکتر شیرالی: به طور کلی افسردگی یک بیماری روانپزشکی است که علامت‌های بارز آن احساس غمگینی و ناراحتی‌های مداوم است که می تواند همراه با اضطراب و دلشوره و بروز اختلالات خواب به صورت پر خوابی یا کم خوابی باشد

دکتر غلامیان: در صورت بروز افسردگی افراد می توانند از طریق اینترنت، با مشاورانی که تلفنی، افراد را یاری می کنند، ارتباط برقرار کنند و در صورت نیاز با مراجعه به پزشک مراجعه و از درمان دارویی استفاده کنند تا مشکل افسردگی آنها بر طرف شود

ابتلا به افسردگی هستند زیرا این افراد اغلب یا شغل هستند و یا مسئولیت افراد جوان و یا افراد مسن را برعهده دارند و نقش حمایتی را در خانواده ایفا می کنند و در نتیجه فشار زیادی از لحاظ مالی... که بر روی افراد جامعه است را باید تحمل کنند لذا میزان ابتلا به بیماری‌های روحی و روانی بیشتر از

این متخصص روان پزشکی و روانکاوی اظهار کرد: برای عدم ابتلا افراد جامعه بخصوص میانسالان به بیماری افسردگی باید در سطح کلان از لحاظ اقتصادی، اجتماعی و... تدابیر لازم اندیشیده شود و روانشناسان نیز می توانند با بالا بردن آگاهی و آموزشهای لازم از مزمن

آفتاب یزد - گروه زندگی: حدود یک سال از شیوع اپیدمی کرونا می گذرد و در حال گذراندن روزهای سختی هستیم. در ماه‌های ابتدایی شیوع این ویروس کسی فکر نمی کرد که تا این حد گسترده شود و روزانه جان عده بسیاری را بگیرد، در کنار مرگ و میری که این ویروس به راه انداخته است اختلالات روانی و فشارهای ناشی از آن در خانواده‌ها سبب بروز مشکلات بسیاری شده است اثرات ترس و اضطراب که اکنون در جامعه شاهد آن هستیم، به طور یقین ویروس کرونا به دلیل ایجاد فاصله میان اعضای جامعه اثرات منفی عاطفی بلند مدتی خواهد داشت. به وجود آمدن پرده منفی و ناراحت کننده افسردگی در دوران کرونا به یک موضوع جهانی تبدیل شده است و روز به روز به وسیله چندی تری تبدیل می شود لذا با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در اینبار به دکتر رضا شیرالی، دکتر رضا شیرالی متخصص روان پزشکی و روان کاوی و دکتر فاطمه غلامیان، روانپزشک و استادیار دانشگاه گفتگو کرده است.

در ابتدا دکتر شیرالی در اینبار می گوید: به طور کلی افسردگی یک بیماری روانپزشکی است که علامت‌های بارز آن احساس غمگینی و ناراحتی‌های مداوم است که می تواند همراه با اضطراب و دلشوره و بروز اختلالات خواب به صورت پر خوابی یا کم خوابی باشد.

وی ادامه داد: در صورت ابتلا به بیماری افسردگی میزان زندگی در فرد کاهش یافته و انرژی فرد نیز از بین می رود و فرد احساس پوچی و بی ارزش بودن دارد.

این متخصص روان پزشکی و روان کاوی بیان کرد: در صورتی که فرد به بیماری افسردگی شدید مبتلا باشد مدام به مرده و خودکشی کردن فکر می کند و حتی در برخی از موارد احتمال خودکشی کردن نیز در این افراد وجود دارد.

عوامل متعددی باعث بروز بیماری افسردگی می شوند

وی توضیح داد: عوامل متعددی باعث بروز بیماری افسردگی در فرد می شوند که یکی از آنها نگرانی است که فرد را والدین به ارث می برد و در برخی از موارد در خانواده‌ها عوامل روانشناختی است که در فرد از دوران وجود داشته و بر روی آن تاثیر گذاشته است. دکتر شیرالی می گوید: عوامل محیطی و

تاثیر تنهایی ناشی از قرنطینه، بر شدت افسردگی افراد بالای ۵۰ سال

پژوهشگران دریافتند که تنهایی ناشی از قرنطینه می تواند به شدت گرفتن افسردگی در افراد بالای ۵۰ سال منجر شود. به گزارش ایستا، یک بررسی گسترده آنلاین نشان می دهد که تنهایی طی دوره قرنطینه، با بدتر شدن افسردگی و سایر نشانه‌های بهداشت روانی در افراد ۵۰ سال به بالا مرتبط است. در این بررسی که روی ۳۰۰۰ شرکت کننده ۵۰ سال به بالا صورت گرفت، تنهایی به عنوان یک عامل اصلی مرتبط با بدتر شدن نشانه‌های افسردگی و اضطراب شناخته شد. پژوهشگران در این بررسی به داده‌های مربوط به سال ۲۰۱۵ شرکت کنندگان دسترسی داشتند. آنها همچنین دریافتند که کاهش فعالیت بدنی از زمان شروع همه گیری کووید-۱۹، با بدتر شدن عوامل افسردگی و اضطراب در ارتباط است. بازنشستگی نیز از دلایل دیگر افسردگی و اضطراب شناخته شد. همچنین نشان داده شد که زنان بیشتر بود. 'بایرون کریس'، سرپرست این پژوهش گفت: حتی پیش از آغاز همه گیری کووید-۱۹، میزان تنهایی و فعالیت بدنی، یک موضوع مهم برای جامعه به ویژه افراد مسن به شمار می رفت. بررسی ما امکان مقایسه نشانه‌های سلامت روان را پیش و پس از همه گیری کووید-۱۹ در افراد ۵۰ سال به بالا فراهم کرد. ما دریافتیم که تنهایی و کاهش فعالیت فیزیکی طی قرنطینه، با ضعف سلامت روحی و به ویژه با افسردگی در ارتباط است. مهم است که بتوانیم با داده‌های این پژوهش، روش‌های جدیدی برای بهبود سلامت روان طی دوره همه گیری ارائه دهیم. این پژوهش نشان داد که پیش از همه گیری کووید-۱۹، افراد تنها به طور میانگین فقط دو مورد از نشانه‌های افسردگی را گزارش می دادند اما طی دوره همه گیری، میزان نشانه‌های افسردگی افزایش یافته است. در مقابل، سطح افسردگی در افرادی که تنها نبودند، تحت تاثیر قرار نگرفت. 'ژورنا خان'، از پژوهشگران این پروژه گفت: ما ارتباطی را میان تنهایی، افت فعالیت فیزیکی و بدتر شدن نشانه‌های سلامت روحی یافتیم. هدف ما از پژوهش کنونی این است که روش‌های جدیدی را برای آشکارسازی افراد در خانه ارائه دهیم. ما مطمئن هستیم که می توانیم راهایی را پیدا کنیم تا مردم را در معرض تنهایی و فعالیت بدنی، کمبود بالارد' از پژوهشگران این پروژه گفت: ما فقط تاثیر کووید-۱۹ بر سلامت افراد مسن تر بررسی کرده‌ایم. ممکن است که تاثیر کمبود دیگری مانند مشکلات اقتصادی هنوز پدیدار نشده باشد. پژوهش گسترده ما می تواند به درک اثرات بلندمدت کووید-۱۹ بر سلامت روحی و جنبه‌های پیری مانند عملکرد مغز و حافظه کمک کند.

شدن بیماری افسردگی افراد جلوگیری کنند.

رعایت فاصله اجتماعی به معنای در خانه ماندن نیست

وی توصیه کرد: در این دوران، رعایت فاصله اجتماعی به معنای در خانه ماندن نیست و در طول روز ویروس به در ساعات اولیه صبح افراد می توانند بار عایت نکات بهداشتی و پروتکل‌ها پیاده روی کرده و فعالیت اجتماعی انجام دهند که همه آنها باعث کاهش بروز افسردگی خواهد شد.

دکتر شیرالی افزود: استفاده از فضای مجازی برای صحبت کردن و ارتباط برقرار کردن می تواند تا حدودی از ابتلا به افسردگی پیشگیری کند. درست است که صحبت کردن و فضای مجازی کیفیت حضور عزیزان را ندارد اما از بار فشار روانی خواهد کاست و آرامش لازم را ایجاد خواهد کرد.

این متخصص روان پزشکی و روانکاوی گفت:

افراد می توانند در فضای باز و با رعایت پروتکل‌ها نهایت به تعداد ۴ الی ۵ نفر با عزیزان خود دیدار داشته باشند تا از بروز افسردگی جلوگیری شود.

برای پیشگیری از افسردگی شناخت خود را افزایش دهید

در ادامه نیز دکتر غلامیان در اینبار اظهار داشت: به طور کلی علامت ابتلا به افسردگی داشتن روحیه غمگین، بروز فکرهای ناامیدکننده و اینکه چیزهایی که قبلا آنها را شاد میکرد دیگر نمی کنند و بروز اختلال در خواب و اشتها و اینکه فرد از همه چیز دلخور است می باشد.

وی بیان کرد: اغلب افراد میانسال به دلیل اینکه با فرزندانشان ازدواج کرده و مستقل شده‌اند و یا پدر و مادرشان فوت کرده و یا در بستر بیماری هستند بیشتر از بقیه افراد در دوران اپیدمی کرونا در معرض ابتلا به بیماری افسردگی هستند.

این روانپزشک توصیه کرد: برای پیشگیری از بروز افسردگی، شناخت خود را باید افزایش داد بدین صورت که افراد با دوستان و نزدیکان خویش ارتباط تلفنی و تصویری برقرار کنند و یا می توانند به کاری که علاقه دارند مانند کتاب خواندن، یادگیری و ورزش و... بیشتر بپردازند.

وی افزود: افراد با رعایت پروتکل نیز می توانند با فرزندان خود دیدار داشته باشند و برای خرید و پیاده روی نیز می توانند با رعایت اصول بهداشتی در ساعات خلوت در هفته یک

الی دو مرتبه خارج شوند تا از بروز افسردگی جلوگیری شود.

دکتر غلامیان در پایان گفت: در صورت بروز افسردگی افراد می توانند از طریق اینترنت، با مشاورانی که تلفنی، افراد را یاری می کنند، ارتباط برقرار کنند و در صورت نیاز با مراجعه به پزشک مراجعه و از درمان دارویی استفاده کنند تا مشکل افسردگی آنها بر طرف شود.

آفتاب

مقاومت به انسولین پاندمی واقعی است

• دکتر سحر اعتمد
متخصص بیماریهای داخلی

شده و غلات فرآوری شده و روغنهای گیاهی دارای امگا ۶ فرآوری شده در صنعت است. جالب این است که با مداخلات رژیم غذایی اکثر نشانگرهای سلامتی بهبود پیدا می کنند اگر می خواهید در این پاندمی کووید تعداد کمی آسیب بینند، بهبود سلامت متابولیک و مقاومت به انسولین باید در اولویت باشد. عملکرد ایمنی قوی برای مقابله با پاندمی ضروری است. در بحث سلامتی، پرداختن به مقاومت انسولین ضروری است چون یک عامل کلیدی در اکثر بیماریهای مزمن است. نکته مهم در کاهش مقاومت به انسولین، رژیم غذایی سالم و کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده است لذا افراد باید شکر را به ۲۵ گرم در روز محدود کنند. مصرف کربوهیدرات را کاهش دهند واز مصرف غذاهای فرآوری شده شامل فست قود اجتناب کنند و فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهند به خصوص کسانی که ساعت‌های زیادی در روز را می نشینند باید پیاده روی خود را افزایش دهند چون نشستن طولانی مدت باعث افزایش مقاومت به انسولین می شود و خواب مناسب شبانه ۸ ساعته داشته باشند و کمبود ویتامین دی را اصلاح کنند واز استرس دوری کرده و از روش‌های کاهش استرس استفاده کنند.

نحوه بروز پسر یازیس و اگر ما مشخص شد

پسور یازیس یک بیماری شایع پوستی است که چرخه زندگی سلول‌ها را در پوست سالم و نیز پوست بیماران مبتلا به اگزوما و پسور یازیس مطالعه کردند. تجزیه و تحلیل بیش از ۵۰۰ هزار سلول پوستی نشان داد که این سلول‌های بیمار، از مسیرهای مولکولی مشابهی همانند سلول‌های در حال رشد برخوردارند. پروفیسور «موزلیف حنیفا» نویسنده ارشد این مطالعه گفت: این اطلس سلول پوست، سیگنال‌های مولکولی خاصی را نشان می دهد که توسط پوست در حال رشد برای احضار سلول‌های ایمنی و تشکیل یک لایه محافظ نشان کرد که وی افزود، مشاهده اینکه سلول‌های پوستی اگزوما و پسور یازیس سیگنال‌های مولکولی یکسانی را ارسال می کنند که می تواند سلول‌های ایمنی را بیش از حد فعال کرده و باعث ابتلا به بیماری شوند، محققان را متحققان زده کاردین محقق خاطرنشان کرد که این موضوع هرگز پیش از این مشاهده نشده بود. کشف اینکه مسیرهای سلولی در حال رشد، دوباره ظهور می کنند، جهشی بزرگ در شناخت ما از بیماری التهابی پوستی است و مسیرهای جدیدی را برای ابداع روش‌های درمانی ارائه می دهد. محققان گفتند که مطالعه آنها همچنین راه‌های جدیدی را برای تحقیق در مورد سایر بیماری‌های التهابی مانند آرتریت روماتوئید و بیماری التهابی روده باز می کند و می تواند «تاثیرات بزرگی» در داروهای بازسازی و به ویژه برای قربانیان سوختگی‌های داشته باشد.

تاخیر در روبه پیری بازن درمانی

محققان در آزمایش روی موش‌ها موفق به ابداع یک نوع ژن درمانی شدند که روبه پیری را به تاخیر می اندازد. به گزارش ایرنا، این روش جدید ژن درمانی برخی از اثرات پیری را در موش‌ها معکوس می کند و طول عمر آنها را تا یک چهارم افزایش می دهد. محققان سلولی پیری می کنند که روبه تقسیم سلولی به پایان می رسد. نتایج این آزمایش که در محیط آزمایشگاه انجام شد، نشان داد که طول عمر همه موش‌ها به طور متوسط ۲۵ درصد افزایش می یابد.

آگهی تجدید شرح خدمات مناقصه عمومی

پالایشگاه اول شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی در نظر دارد اقدام مورد نیاز خود را با شرایط ذیل از طریق مناقصه عمومی تعیین نماید:

شماره تقاضا و نام مناقصه	تقاضای شماره	مناقصه شماره	شرح مختصر مناقصه
شرح مختصر مناقصه	خرید شبکه فلزی	R1-99/015	مناقصه شماره ۹۹۰۰۱۱۱۴
مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار	پس از اتمام مرحله ارزیابی صلاحیت، مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار به میزان - / ۱۴۵۰۰۰۰۰ / ریال می باشد.		
تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار	مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار بصورت یکی از تضامین قابل قبول وفق آیین نامه تضمین شماره ۲۰۴ / ۱۳۳۳۳۲۰۴ / ۹۴ / مورخ ۹۴ / ۲۲ / ۱۳۳۳		
هیات وزیران می باشد.			
تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار	رواج از اینه تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار بصورت وجه نقد، مبلغ نقدی می بایست به شماره حساب ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ / ۱۱۱۱۱۱۱۴ / بانگ ملی شعبه عملی بنام پالایشگاه اول شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی واریزی ارائه گردد.		
قیمت برآوردی مناقصه	۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ / ۲۵ / ریال		
تاریخ تحویل اسناد به واجدین شرایط	۹۹ / ۱۲ / ۰۴		
آخرین مهلت ارائه پیشنه‌ها	۹۹ / ۱۲ / ۱۶		
آدرس و تلفن مناقصه گزار	استان بوشهر، عملیوه، منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس، شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی، پالایشگاه اول شماره تلفن ۰۷۷۳۱۳۴۳۳۳ / فکس ۰۷۷۳۱۳۴۳۳۳ / ۰۷۷۳۱۳۴۳۳۳		
مناقصه گران می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت	WWW.SPGC.IR مراجعه و یا با شماره های تلفن ۰۷۷۳۱۳۴۳۳۳ و ۰۷۷۳۱۳۴۳۳۳ تماس حاصل فرمایند.		

شماره مجوز ۳۳۹۹۶۲۷۲

آگهی تجدید شرح خدمات مناقصه عمومی دو مرحله ای

شماره مناقصه عمومی: ۹۹/ م/ خ- ۱- ۰۷/ ۹۹/

شماره تقاضا: ۹۸-۹۸۰۱۱۵۱

شرح تقاضا: مولد برق اضطراری

شرکت بهره برداری نفت و گاز مارون در نظر دارد کلیات مشروحه ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله ای تهیه نماید. لذا با توجه به الزام درج مناقصات در سامانه ستاد ایران مناقصه گران میبایست اسناد مناقصه را در مهلت تعیین شده از سامانه ستاد ایران (www.setadiran.ir) دریافت نموده و تا قبل از پایان مهلت ارسال پاسخ، اسناد ارزیابی کیفی را طبق مدارک اعلام شده در اسناد مناقصه بازگاری نمایند. در غیر اینصورت مدارکی که به صورت فیزیکی ارسال شده و در سامانه ستاد ایران بارگذاری نشده باشد، مورد بررسی قرار نخواهد گرفت و مناقصه گران از روند مناقصه کسر گذاشته می شود.

در راستای صحت اذیت و تولید داخل، کلیات مورد توجه میبایست از سازندگان داخلی تعیین گردد. مدارک مورد نیاز جهت ارزیابی کیفی (طبق فرم ارزیابی کیفی اسناد مناقصه):

- آخرین صورت‌های مالی تایید شده (سال آخر) به همراه اظهارنامه وتر از نامه و فیشهای پرداخت مالیات قطعی
- قراردادهای مرتبط با موضوع مناقصه به همراه حسن انجام کار
- لیست پرسنل و توضیحات مدارک تحصیلی پرسنل کلیدی
- مدارک ایزو ۹۰۰۱: ۲۰۰۸ و ایزو ۹۰۰۱: ۲۰۱۵ معتبر
- مبلغ برآورد مناقصه: ۰۰۰۰۰۰۰ / ۲۵ / ۵۵۰۰۰ / ریال با اعتبار ۶ ماهه
- نوع و مبلغ تضمین: ضمانتنامه معتبر بانکی به مبلغ ۰۰۰ / ۱ / ۲۷۷ / ریال

تعداد	واحد	شرح	کلم
۸	ST	SYNCHRONOUS GENERATORS: PRIME MOVER: DIESEL ENGINE ACCORDING STANDARD IPS-M-PM-۲۹۰(۱) IPS-M-EL-۱۳۸ IPS-M-EL-۱۰۰ IEC ۶۰۰۳۴	۵
طبق مشخصات و تعداد ذکر شده در اسناد مناقصه			

برای دریافت اطلاعات تکمیلی به سایت های ذیل مراجعه شود. آدرس سایت: [http:// www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) <http://mogpc.nisoc.ir>

شماره مجوز ۳۳۹۹۶۲۷۲

فرآخوان ارزیابی کیفی مناقصه گران (عمومی دو مرحله ای)

شماره آگهی مناقصه: ۹۹ / ۱ / ۴۴

شرکت پالایش نفت آبادان در نظر دارد کلیات موضوع مناقصه جدول ذیل را با مشخصات و شرایط کلی مشروحه از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای از سازندگان و تامین کنندگان معتبر خریداری نماید.

ردیف	شرح مناقصه	تعداد	مبلغ ضمانتنامه	شرح
۱	CHECK VALVE	۱۳	۰۰۰ / ۷۵۰ / ۴۵۵ / ریال	۰۱-۹۰-۹۷۳۳۲۷۵ / G ۲۰
۲	PLATES A-P۳۳ Gr.C THK ۱۰mm	۱	۰۰۰ / ۴۵۰ / ۰۰۰ / ریال	۳۸-۹۰-۹۹۵۰۱۰۰۰۰۰۲ / G ۱۱
۳	CARBON RASCHING RING	۱	۰۰۰ / ۱ / ۰۰ / ریال	۳۸-۹۰-۹۷۹۷۶۰۰۰۰۰۵ / S ۴
۴	CONDENSER TUBE	۱	۰۰۰ / ۶۰۰ / ۰۰ / ریال	۳۸-۹۰-۹۷۹۹۰۰۰۰۰۷ / G ۰۶
۵	مجموعه دستگه لوله بر دستی و هیدرولیک صنعتی	۴	۰۰۰ / ۸۰۰ / ۰۰۰ / ریال	۴۰-۹۰-۹۹۵۴۰۰۰۰۰۴ / G ۱۳

شرکت پالایش نفت آبادان در نظر دارد مناقصه های مشروحه ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد پرگز ارائه نماید، کلیه مراحل پرگز برای تشریح مناقصه از دریافت اسناد ارزیابی کیفی و سایر مراحل بعدی مناقصه از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیک دولت به آدرس WWW.SETADIRAN.IR انجام خواهد شد. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت، نسبت به ثبت نام در سایت مذکور و دریافت کواهی امضا، الکترونیک جهت شرکت در مناقصات اقدام نمایند. ضمنا اطلاعات این شرکت بصورت هم زمان در روزنامه های کثیرالتنشر وب سایت شرکت پالایش نفت آبادان به آدرس WWW.ABADAN-REF.IR درج و قابل مشاهده می باشد.

از مناقصه گران واجد شرایط که اعلامی و توانایی انجام هر یک از مناقصه های ذیل را دارند دعوت بعمل می آید جهت شرکت در مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس صدرالانفاره در مرحله و پس از دریافت اسناد مربوط به ارزیابی کیفی (دفتر چه شماره یک و معیارهای ارزیابی کیفی بصورت رایگان) و مطالعه و تکمیل آن به هر که کلیه مدارک مورد نیاز مطابق با برنامه زمان بندی مربوطه، نسبت به بازگاری اسناد مذکور در سامانه اقدام نمایند.

مدارک و شرایط:

- تکمیل کلیه اطلاعات خواسته شده در فرمهای ارزیابی کیفی مناقصه گران به صورت دقیق و خوانا با بازگاری تمامی مدارک و مستندات، سوابق کاری و مالی و همچنین ارائه صورت های مالی حسابرسی شده توسط سازمان حسابرسی و با اعضای جامعه حسابرسان رسمی در صورت برنده شدن در قراردادها کلی به مبلغ بیش از ده برابر تنایب معاملات متوسط ... الزامی است، در صورت عدم تکمیل و بازگاری کامل

فرآخوان ارزیابی کیفی مناقصه گران

شماره آگهی مناقصه: ۹۹ / ۱ / ۴۴

شرکت پالایش نفت آبادان در نظر دارد کلیات موضوع مناقصه جدول ذیل را با مشخصات و شرایط کلی مشروحه از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای از سازندگان و تامین کنندگان معتبر خریداری نماید.

ردیف	شرح مناقصه	تعداد	مبلغ ضمانتنامه	شرح
۱	CHECK VALVE	۱۳	۰۰۰ / ۷۵۰ / ۴۵۵ / ریال	۰۱-۹۰-۹۷۳۳۲۷۵ / G ۲۰
۲	PLATES A-P۳۳ Gr.C THK ۱۰mm	۱	۰۰۰ / ۴۵۰ / ۰۰۰ / ریال	۳۸-۹۰-۹۹۵۰۱۰۰۰۰۰۲ / G ۱۱
۳	CARBON RASCHING RING	۱	۰۰۰ / ۱ / ۰۰ / ریال	۳۸-۹۰-۹۷۹۷۶۰۰۰۰۰۵ / S ۴
۴	CONDENSER TUBE	۱	۰۰۰ / ۶۰۰ / ۰۰ / ریال	۳۸-۹۰-۹۷۹۹۰۰۰۰۰۷ / G ۰۶
۵	مجموعه دستگه لوله بر دستی و هیدرولیک صنعتی	۴	۰۰۰ / ۸۰۰ / ۰۰۰ / ریال	۴۰-۹۰-۹۹۵۴۰۰۰۰۰۴ / G ۱۳

شرکت پالایش نفت آبادان در نظر دارد مناقصه های مشروحه ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد پرگز ارائه نماید، کلیه مراحل پرگز برای تشریح مناقصه از دریافت اسناد ارزیابی کیفی و سایر مراحل بعدی مناقصه از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیک دولت به آدرس WWW.SETADIRAN.IR انجام خواهد شد. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت، نسبت به ثبت نام در سایت مذکور و دریافت کواهی امضا، الکترونیک جهت شرکت در مناقصات اقدام نمایند. ضمنا اطلاعات این شرکت بصورت هم زمان در روزنامه های کثیرالتنشر وب سایت شرکت پالایش نفت آبادان به آدرس WWW.ABADAN-REF.IR درج و قابل مشاهده می باشد.

از مناقصه گران واجد شرایط که اعلامی و توانایی انجام هر یک از مناقصه های ذیل را دارند دعوت بعمل می آید جهت شرکت در مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس صدرالانفاره در مرحله و پس از دریافت اسناد مربوط به ارزیابی کیفی (دفتر چه شماره یک و معیارهای ارزیابی کیفی بصورت رایگان) و مطالعه و تکمیل آن به هر که کلیه مدارک مورد نیاز مطابق با برنامه زمان بندی مربوطه، نسبت به بازگاری اسناد مذکور در سامانه اقدام نمایند.

مدارک و شرایط:

- تکمیل کلیه اطلاعات خواسته شده در فرمهای ارزیابی کیفی مناقصه گران به صورت دقیق و خوانا با بازگاری تمامی مدارک و مستندات، سوابق کاری و مالی و همچنین ارائه صورت های مالی حسابرسی شده توسط سازمان حسابرسی و با اعضای جامعه حسابرسان رسمی در صورت برنده شدن در قراردادها کلی به مبلغ بیش از ده برابر تنایب معاملات متوسط ... الزامی است، در صورت عدم تکمیل و بازگاری کامل

شماره مجوز ۳۳۹۹۶۲۷۲