اطلاعات ۱۳۰۵
*شنبه ۱۶ دی ۱۴۰۲ * ۲۳ جمادی الثانی ۱۴۴۵
* ۶ ژانویه ۲۰۲۴ * سال نودوهشتم * شماره ۲۸۵۷۶
ettelaat.com ettelaatonline

معجزه پیاده‌روی را جدی بگیرید

گام‌های کوچک، تغییرات بزرگ

بر پایهٔ سفارش سازمان جهانی بهداشت، هر فرد باید به‌طور متوسط ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت فیزیکی داشته باشد.

اسما پورزنگی آبادی
گزارشگر

گزارش اجتماعی

افزایش تنش‌ها، استرس‌ها و اضطراب‌ها در دنیای امروز، جستجوی راهکارهایی برای بهبود سلامتی جسم و ذهن را فراگیر کرده است. یکی از راه‌های مؤثر و ساده برای بهبود کیفیت زندگی، فعالیت پیاده‌روی است که به عنوان یک گام کوچک، تأثیر بسزایی بر سلامتی افراد دارد.

پیاده‌روی، فرآیندی آسان و قابل اجراست و به راحتی در برنامه روزانهٔ هر فرد جای می‌گیرد. تنها با قدم زدن به سمت پارک، پیاده رفتن تا دانشگاه یا محل کار و حتی قدم زدن پیاپی در محیط بسته، می‌توان تأثیرات شگفت‌انگیزی بر کارکرد اندام و آرامش روان احساس کرد.

تحقیقات علمی نشان داده پیاده‌روی علاوه بر تأثیرات مثبتی که بر سلامت جسمانی دارد، می‌تواند بهبود عملکرد مغز، کاهش استرس و افزایش انرژی را به دنبال داشته باشد. فعالیت فیزیکی مناسب، باعث ترشح هورمون‌های شادی‌آفرین می‌شود که به بهبود مزاج و کاهش افسردگی کمک می‌کند. افزون بر آن، پیاده‌روی، فرصت ممتازی برای ارتباط اجتماعی و به اشتراک‌گذاری لحظات خوب با دیگران است. قدم زدن در فضاهای عمومی، افراد را به یکدیگر نزدیک‌تر و احساس تعلق به جامعه را تقویت می‌کند.

تنها با ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در روز می‌توان از سلامت قلب مراقبت کرد، چربی اضافی بدن را کاهش و قدرت و استقامت ماهیچه‌ها را افزایش داد. پژوهشگران سال‌هاست که پیاده‌روی مستمر را برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت و حتی برخی سرطان‌ها توصیه می‌کنند.

گرچه برخی از مردم به این توصیه‌ها عمل می‌کنند ولی تعداد زیادی از افراد، پیاده‌روی را نوعی هدر دادن زمان می‌دانند؛ به‌ویژه در دورانی که هر ثانیه از روز و شب، حکم کیمیا را دارد!

شما از کدام دسته‌اید؟ اگر اهل پیاده‌روی هستید پیشنهاد ما این است که دیگران را هم به این فعالیت مفید تشویق و ترغیب کنید، اما اگر پیاده‌روی در برنامهٔ روزانه و هفتگی شما جایی ندارد، ادامهٔ این گزارش را بخوانید؛ شاید تجدیدنظر کردید!

از تحرک بدنی تا ورزش

دکتر سیدوحید احمدی طباطبایی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان که دارای مدرک دکترای پزشکی و دکترای تخصصی بهداشت و ارتقای سلامت نیز هست، در پاسخ به این پرسش گزارشگر روزنامهٔ اطلاعات که پیاده‌روی چگونه می‌تواند به حفظ سلامتی انسان کمک کند، می‌گوید: مفهومی با عنوان تحرک بدنی یا فعالیت فیزیکی داریم که منظور از آن، فعالیتی است که باعث حرکت عضلات بشود. پیاده‌روی، یکی از سالم‌ترین و بهترین انواع فعالیت فیزیکی است. وقتی از فعالیت فیزیکی سخن می‌گوییم ورزش کردن هم مطرح است، اما ورزش بیشتر فعالیت‌های رقابتی و مسابقه‌ای را به یاد می‌آورد.

در حال حاضر، در دنیا و به‌ویژه در کشور ما ورزش به یک امر لوکس تبدیل شده است و هنگامی که صحبت از آن می‌شود، فرد می‌گوید نیاز به لباس و کفش خاص دارم و باید در یک باشگاه ثبت‌نام کنم و ساعات خاصی از روزهای مشخصی را به ورزش اختصاص بدهم. حالا تصور کنید خانمی شاغل است و پس از پایان ساعت کار، باید کارهای خانه را انجام دهد. آیا وظایف زندگی و شغلی او اجازه می‌دهد که بتواند در یک رشتهٔ ورزشی فعالیت کند؟ مسلما نه؛ یا اگر بتواند، نیاز به کمک گرفتن از افرادی دیگر دارد. بنابراین ورزش یک امر لوکس شده و هر کسی نمی‌تواند به راحتی ورزش کند. اغراق نیست اگر بگوییم در شرایط کنونی زندگی ما ورزش دست‌نیافتنی شده است.

این وضعیت نباید منجر به آن شود که افراد از انجام فعالیت‌های فیزیکی برای حفظ سلامت خود غافل شوند. در چنین شرایطی، یکی از بهترین انواع تحرک بدنی پیاده‌روی است که نه نیاز به پرداخت هزینه و حضور در باشگاه دارد و نه لباس و تجهیزات خاصی می‌خواهد. هر فردی به راحتی و با همراهی همسر و فرزند یا سایر اعضای خانواده و دوستان می‌تواند پیاده‌روی کند.

فهرست بلند مزایای پیاده‌روی

احمدی طباطبایی درخصوص مزایای پیاده‌روی برای سلامتی می‌گوید: پیاده‌روی علاوه بر مزایایی که برای سلامت جسمانی و روانی دارد، پیامدهای اجتماعی بسیار مهمی هم به دنبال دارد.

پیاده‌روی بر سیستم قلبی و عروقی و تنفسی تأثیر بسزایی دارد. پیشگیری از برخی سرطان‌ها، تناسب اندام و کاهش اضطراب و افسردگی برخی از نتایج و دستاوردهای پیاده‌روی است. حتی به افرادی که دچار بی‌خوابی شبانه هستند توصیه می‌شود روزانه پیاده‌روی داشته باشند. از نظر جسمی، پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، سرطان‌ها و سکته‌های مغزی در رأس همهٔ مزایای پیاده‌روی قرار دارند.

وی دربارهٔ تأثیرات پیاده‌روی بر سلامت روان می‌گوید: پیاده‌روی از لحاظ روانی در پیشگیری از اضطراب و افسردگی مؤثر است. تحقیقات نشان داده افرادی که پیاده‌روی منظم داشته باشند، احتمال ابتلا به آلزایمر در آن‌ها کمتر خواهد بود.

همچنین پیاده‌روی فرصتی برای پیوندهای اجتماعی است. در زندگی موبایلی و ماشینی امروزی که استفاده از شبکه‌های اجتماعی بسیار رواج پیدا کرده و همهٔ ما تنها‌تر شده‌ایم، پیاده‌روی فرصت مناسبی برای در جمع بودن ایجاد می‌کند؛ مثلا تصور کنید افراد خانواده، دسته جمعی به پیاده‌روی بروند. قطعا این فعالیت دستاوردهای قابل توجهی برای زندگی اجتماعی افراد خواهد داشت.

ویژگی‌های پیاده‌روی مؤثر

آیا هر نوعی از راه رفتن، پیاده‌روی محسوب می‌شود و می‌تواند مزایای یادشده را داشته باشد؟ عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در پاسخ به این پرسش می‌گوید: یک نوع پیاده‌روی خفیف داریم که تعداد ضربان قلب در آن خیلی کم است، اما اثرات سلامتی آن نوع پیاده‌روی بیشتر است که تعداد ضربان قلب و تعداد تنفس انسان بیشتر شود و به آن پیاده‌روی چابک یا تند می‌گویند.

برخی از افراد ممکن است نتوانند تند تند پیاده‌روی کنند، ولی این نباید منجر به این شود که کلا پیاده‌روی را کنار بگذارند، بلکه می‌توانند پیاده‌روی متوسط را تجربه کنند.

به زبان ساده، در حال راه رفتن معمولی به راحتی می‌توانید آواز بخوانید، این یعنی دارید پیاده‌روی خیلی سبک انجام می‌دهید. ولی وقتی می‌دوید، نه می‌توانید آواز بخوانید و نه حتی صحبت کنید؛ بنابراین بر اساس توانایی برای حرف زدن، می‌توانید تشخیص دهید پیاده‌روی شما تند است یا آهسته.

وی تأکید می‌کند: آن گونه از پیاده‌روی که باعث افزایش ضربان قلب و تنفس بشود، اثرات بیشتری دارد.

حدّ پیاده‌روی

زمان معمول و مناسب برای یک پیاده‌روی روزانه چقدر است؟ عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان می‌گوید: بنا به توصیهٔ سازمان جهانی بهداشت، افراد باید به‌طور متوسط ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت فیزیکی داشته باشند. توصیه بر این است که روزانه دست‌کم ۳۰ دقیقه و در هفته، پنج بار پیاده‌روی کنیم. این، میزان حداقلی است. بهتر است هر کس روزانه یک تا ۱/۵ (یک‌ونیم) ساعت پیاده‌روی کند.

باورهای اشتباه

همه مادر پیرامون خود شاهدیم که پیاده‌روی، جای خود را در بین برنامه‌های روزانه افراد زیادی باز کرده و هرچند با سرعتی پایین و ابعادی کوچک، اما شهرداری‌ها هم دارند مسیرهایی ویژه پیاده‌روی در شهرها مهیا می‌کنند. همزمان، باورهایی هم در حال رواج است که ممکن است ضد این فعالیت بدنی باشد، مثلا می‌گویند پیاده‌روی باعث وارد آمدن آسیب به مفاصل زانو و پس از مدتی ابتلای فرد به زانودرد می‌شود یا می‌گویند افراد اگر از سن نوجوانی و جوانی پیاده‌روی کنند، ممکن است در آینده با مشکلاتی در فیز یک بدن مواجه شوند.

احمدی طباطبایی اما با تأکید بر این که این‌ها باورهای نادرستی هستند می‌گوید: سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده که پیاده‌روی عمدتا یک روش ایمن برای تحرک بدنی است، در عین حال ممکن است پیامدهایی هم داشته باشد. از این رو برای انجام آن توصیه‌هایی می‌شود، مثلا افرادی که بالاتر از ۴۰ سال سن دارند پیش از پیاده‌روی با پزشک مشورت کنند یا افراد چاق و دارای اضافه وزن، بهتر است با پیاده‌روی تند شروع نکنند. به‌طور کلی اما پیاده‌روی یک تحرک ایمن است.

پیاده‌روی بر روی سطح صاف انجام می‌شود و بیشتر برای تقویت عضلات اسکلتی مناسب است اما اگر در سطح شیب‌دار مثلا کوه باشد، ممکن است بر سلامت زانو تأثیر منفی بگذارد. تحقیقات نشان داده احتمال ابتلا به آرتروز در افرادی که به‌طور منظم پیاده‌روی می‌کنند کاهش می‌یابد؛ چون پیاده‌روی عضلات آن‌ها را تقویت می‌کند. وقتی از پیاده‌روی سخن می‌گوییم، منظور این نیست که فرد بخواهد چهار ساعت در روز پیاده‌روی کند، بلکه ۳۰ دقیقه تا یک‌ونیم ساعت در روز معمولا مشکل خاصی ایجاد نمی‌کند و باعث سلامت فرد می‌شود.

> دکتر سید وحید احمدی طباطبایی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان: پیاده‌روی بر سیستم قلبی و عروقی و تنفسی تأثیر بسزایی دارد، باعث پیشگیری از برخی سرطان‌ها و موجب تناسب اندام می‌شود و می‌تواند اضطراب و افسردگی را کاهش دهد

هشدار نسبت به بی‌تحرکی

دکتر علی رضا حسن نژاد، متخصص طب ورزشی و آسیب‌های عضلانی اسکلتی یادآور می‌شود: چنانچه فردی پنج روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی هوازی و دو روز هفته ورزش قدرتی انجام دهد، ولی در دیگر زمان‌ها حالت نشسته داشته باشد این وضعیت اثرات مفید فعالیت فیزیکی را کم می‌کند.

وی هشدار می‌دهد: زندگی بی‌تحرک می‌تواند دو برابر ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و چاقی را افزایش دهد؛ یعنی ۱۰۰ درصد احتمال ابتلای افراد کم‌تحرک به این بیماری‌ها بالا می‌رود. همچنین دیده شده احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی در افرادی که دو ساعت در روز بیشتر از دیگران زندگی نشسته (کم‌تحرک) داشتند نسبت به دیگران حدود ۱۷ درصد بیشتر بوده است. سبک زندگی بی‌تحرک در زن‌ها خطر آمبولی ریوی را افزایش می‌دهد و در کودکان و نوجوانان فشار خون را بالا می‌برد.

آگهی دعوت از بستانکاران شرکت پتروآرمان غدیر کیش (سهامی خاص)
در حال تصفیه به شماره ثبت ۱۰۰۱۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۱۷۱۹۲۴۹
(نوبت اول)

در اجرای ماده ۲۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت پتروآرمان غدیر کیش (سهامی خاص) - در حال تصفیه به شماره ثبت ۱۰۰۱۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۱۷۱۹۲۴۹ دعوت به عمل می‌آید تا ظرف مدت حداکثر ۶ ماه از تاریخ انتشار آگهی اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقای حمیدرضا احمدی به شماره ملی ۰۰۸۰۴۳۳۶۷۷ مستقر در آدرس استان هرمزگان - کیش، بلوار سنائی، بازار ونوس، طبقه ۱، واحد ۲۳۹ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهد داشت.

مدیر تصفیه شرکت پتروآرمان غدیر کیش - در حال تصفیه
حمیدرضا احمدی

فراخوان دوم
مناقصه عملیات رلواژنهایی و تثبت خط بخشی از پروژه راه‌آهن میانه - بستان‌آباد - ائل گلی شرکت مهندسی ساختمان و تاسیسات راه‌آهن (بالاست)

هدف:
- انتخاب پیمانکار مجرب جهت انجام عملیات رلواژ نهایی و تثبیت خط بخش از پروژه راه‌آهن میانه - بستان‌آباد - ائل گلی

موضوع:
- عملیات رلواژ نهایی بازیرکوب ۰۹ و ر گلاژ شیروانی خط با خط آرا و تثبیت خط بلاک بستان‌آباد - ایمناب به طول تقریبی ۱۵ کیلومتر و بلاک ایمناب - خاوران به طول تقریبی ۳۷ کیلومتر از محل پروژه‌های روسازی راه‌آهن میانه - بستان‌آباد و بستان‌آباد - ائل گلی

خلاصه وضعیت قراردادی:
- برآورد اولیه: ۵۱،۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
- مدت قرارداد: ۴۵ روز
- تعدیل: ندارد
- پیش پرداخت: ندارد
- بیمه: طرح‌های عمرانی
- ضمانت شرکت در مناقصه: مبلغ ۱،۲۷۷،۵۰۰،۰۰۰ ریال

مدارک مورد نیاز:
- اساسنامه
- آخرین روزنامه رسمی به همراه آخرین تغییرات
- رزومه شامل سوابق کاری، افراد کلیدی، تجهیزات، ماشین آلات و گردش مالی سه سال آخر
- دارا بودن حداقل صلاحیت پیمانکاری ۳ در رشته راه و ترابری
- تعهد تامین ماشین آلات مکانیزه ریلی جهت انجام موضوع مناقصه

شرایط شرکت در فراخوان:
- دریافت اسناد و مدارک مورد نیاز حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۹
- ارسال اسناد و مدارک مورد نیاز حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۶
- جهت دریافت اسناد با شماره ۳-۸۸۹۵۵۸۵۱ داخلی ۱۰۶ تماس حاصل گردد.
- تحویل اسناد و مدارک به واحد حراست شرکت صورت گیرد.
- آدرس شرکت: تهران، خیابان ایتالیا، نبش خیابان طوس پلاک ۲۴ کدپستی: ۱۴۱۶۶۵۳۶۱۴

چاپ دوم
شرکت پتروشیمی کارون
تجدید فراخوان شناسایی پیمانکاران حمل مواد شیمیایی

شرکت پتروشیمی کارون (سهامی عام) در نظر دارد نسبت به شناسایی پیمانکاران واجد الشرایط و باسابقه در زمینه حمل مواد شیمیائی (شامل: کاستیک / فرمالدئید / اسید کلر یدریک / پساب فرآیند / کاستیک ضایعاتی / اسید سولفوریک ضایعاتی) فراخوان شماره ۰۲/۰۱/۰۱۲ اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص حقوقی فعال و باسابقه، دعوت به عمل می‌آید، ظرف مدت پنج روز تقویمی از تاریخ انتشار نوبت دوم این فراخوان (که ۴۸ ساعت پس از انتشار نوبت اول خواهد بود) ضمن مراجعه به وب سایت پتروشیمی کارون (www.krnpc.ir) بخش مناقصات و مزایدات و یا آدرس dargah.krnpc.ir و پس از ثبت نام و فعال سازی نام کاربری توسط شرکت پتروشیمی کارون، با استفاده از نام کاربری (شناسه ملی شرکت) و رمز عبور تعیین شده در زمان ثبت نام اولیه، نسبت به دانلود اسناد استعلام ارزیابی کیفی اقدام نمایند. شرکت هایی که از قبل ثبت نام و نام کاربری اخذ نموده اند و نام کاربری آنها فعال شده است می توانند از طریق نام کاربری و رمز عبور، اسناد ارزیابی کیفی را دانلود نمایند. دریافت پاکات حاوی پاسخ ارزیابی کیفی به صورت الکترونیکی و صرفا از طریق سامانه معاملاتی در گاه و از طریق وب سایت مذکور صورت می پذیرد. این فراخوان صرفا جهت شناسایی و ارزیابی منابع معتبر در زمینه حمل مواد شیمیائی، انتشار یافته و هیچگونه تسلیم پیشنهاد قیمت مدنظر نمی باشد. منابع حائز حد نصاب امتیاز ارزیابی کیفی داخل در لیست منابع معتبر شرکت پتروشیمی کارون، قرار خواهند گرفت. بدیهی است مشارکت منابع در این فراخوان و کسب حد نصاب امتیاز ارزیابی کیفی هیچگونه حق انحصاری برای آنان ایجاد نخواهد کرد.
جهت کسب اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۰۶۱۵۲۱۲۲۰۱۵ اعلام می گردد.

روابط عمومی شرکت پتروشیمی کارون

آگهی مناقصه عمومی
شرکت بین‌المللی ساروج بوشهر (سهامی عام) در نظر دارد به صورت مناقصه عمومی خرید انواع باکت باند آموند به همراه پایه U شکل و رولر مورد نیاز کارخانه خود مطابق مشخصات فنی ارائه شده در اسناد مناقصه را از تأمین کننده معتبر خریداری نماید. از متقاضیان شرکت در مناقصه دعوت می شود جهت دریافت شرایط خصوصی مورد نیاز با شماره تلفن ۰۲۱-۸۸۶۷۰۷۱۱ داخلی ۱۰۸ تماس حاصل نمایند و یا اطلاعات لازم از صفحه شرکت به نشانی Kangancement.ir دریافت نمایند.
الف. محل ارسال پاکات پیشنهادی: آخرین مهلت ارسال پاکت های شرکت در مناقصه پایان وقت اداری ۱۴۰۲/۱۱/۰۳ می باشد.
ب. محل ارسال پاکات پیشنهادی: تهران، بلوار آفریقا، روبه روی پارک صبا، خیابان شهید حسین بنیسی (فرزان غربی)، پلاک ۳۸، طبقه اول، دبیرخانه شرکت بین المللی ساروج بوشهر، کدپستی ۱۹۶۸۸۴۴۷۱۳.
ج. تضمین شرکت در مناقصه: شامل یک فقره چک صیادی ثبت شده در سامانه صیاد (به تاریخ روز به همراه رسید ثبت در سامانه صیاد) یا سفته یا واریز وجه نقدی به حساب شرکت بین المللی ساروج بوشهر به مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.
هزینه‌های چاپ این آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

چاپ دوم
شرکت پتروشیمی کارون
فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
توأم با ارزیابی کیفی شماره KRN-TN402/38

شرکت پتروشیمی کارون (سهامی خاص) در نظر دارد اقلام موضوع این فراخوان را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای و باضوابط ذیل، از یک تامین کننده واجد شرایط تامین نماید.
۱. نوع فرآیند مناقصه: مناقصه عمومی یک مرحله‌ای توأم با ارزیابی کیفی
۲. موضوع مناقصه: خرید قطعات سیلیکونی پمپ های مکنت مجتمع پتروشیمی کارون
۳. دستگاه مناقصه گزار: شرکت پتروشیمی کارون (سهامی خاص) به نشانی مجتمع واقع در استان خوزستان بندر امام خمینی منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی سایت ۲
۴. مدت و محل تحویل اقلام: مدت زمان در نظر گرفته شده جهت تحویل تمامی اقلام موضوع مناقصه دوازده (۱۲) ماه تمام شمسی از تاریخ مبادله و ابلاغ کتبی قرارداد مربوط، خواهد بود و محل تحویل، مجتمع پتروشیمی کارون به نشانی مندرج در بند ۳ این فراخوان می باشد.
۵. شرایط لازم جهت مشارکت در مناقصه:
الف داشتن مجوز فعالیت یا پروانه بهره برداری
ب داشتن سابقه تجربی قبلی مشابه یا مرتبط با موضوع مناقصه حاضر
۶. میزان و نوع سپرده شرکت در مناقصه: مقطوعا مبلغ (به عدد)، ۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ (پنج میلیارد) ریال می باشد که می بایست به صورت ضمانت نامه معتبر بانکی و یا واریز وجه نقد به حساب مناقصه گزار (مندرج در اسناد مناقصه) تسلیم گردد. به پیشنهادات فاقد سپرده مناقصه ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۷. مهلت و نحوه دریافت اسناد مناقصه: متقاضیان می توانند از تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۶ لغایت ۱۴۰۲/۱۰/۲۲ ضمن مراجعه به وب سایت پتروشیمی کارون به آدرس www.krnpc.ir بخش مناقصات و مزایدات و یا آدرس dargah.krnpc.ir نسبت به ثبت نام و فعال سازی ثبت نام انجام شده توسط پتروشیمی کارون، با استفاده از نام کاربری (شناسه ملی شرکت) و پسورد تعیین شده در زمان ثبت نام اولیه و دانلود اسناد مناقصه اقدام نمایند. مناقصه گران دارای سابقه ثبت نامه قبلی که وضعیت ایشان فعال است می توانند از طریق نام کاربری (شناسه ملی شرکت) و پسورد تعیین شده، اسناد مناقصه را دانلود نمایند. کلیه مکاتبات و ابلاغ های بعدی از طریق سامانه مذکور به مناقصه گران اطلاع رسانی خواهد شد.
۸. مهلت و نحوه تسلیم پاکات پیشنهاد: پاکات حاوی پیشنهاد می بایست مطابق ضوابط و شرایط مندرج در اسناد مناقصه مربوط، تهیه و تا ساعت ۱۶ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۷ تسلیم گردد. این مهلت فقط بنابر درخواست مناقصه گران و تصویب کمیسیون معاملات قابلیت دارد.
۹. زمان و مکان گشایش پاکات پیشنهاد: پاکات حاوی پیشنهاد مالی آن دسته از مناقصه گران که در ارزیابی کیفی حد نصاب امتیاز ۶۰ از ۱۰۰ امتیاز را کسب نموده باشند، ظرف مدت یک هفته تقویمی پس از اعلام نتایج ارزیابی کیفی و فنی مناقصه گران، در سالن جلسات کمیسیون معاملات مجتمع پتروشیمی کارون به نشانی مندرج در بند ۳ این فراخوان به صورت حضوری بازگشایی خواهد شد. زمان تشکیل جلسه گشایش پاکات با دعوت کتبی از مناقصه گران مذکور از طرف دبیرخانه کمیسیون معاملات اطلاع رسانی خواهد شد و پاکات مالی مناقصه گران فاقد حد نصاب امتیاز به صورت ناگشوده مسترد می گردد.
این فراخوان در سایت شرکت پتروشیمی کارون قابل ملاحظه می باشد.

روابط عمومی پتروشیمی کارون

آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای)
شماره ۴۰۲/۵۴
خرید جاذب مولکولارسیو نوبت دوم

شرکت مبین انرژی خلیج فارس واقع در منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس در نظر دارد **خرید جاذب مولکولارسیو (تقاضای شماره ۰۲۳۰۵۶۷)** را از طرق مناقصه عمومی به شرکت های واجد صلاحیت واگذار نماید.
شرکت های متقاضی که دارای سوابق مرتبط در این زمینه می باشند، می توانند از طریق سامانه جامع معاملات به آدرس Contract.mobinec.ir که لینک آن در سایت شرکت مبین انرژی خلیج فارس www.mobinec.ir قابل دسترسی است، نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.
مهلت، و محل تحویل اسناد تکمیل شده حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۷ استان بوشهر، عسلویه، منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس، شرکت مبین انرژی خلیج فارس، دبیرخانه کمیسیون معاملات می باشد.
شرکت هامی توانند به صورت کتبی یک نفر نماینده جهت شرکت در جلسه گشایش پاکت های پیشنهادی که رأس ساعت ۱۱:۳۰ صبح روز سه شنبه ۱۴۰۲/۱۱/۱۰ برگزار می شود، معرفی نمایند.
مبلغ تضمین شرکت در مناقصه **پانزده میلیارد ریال (۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰) ریال** به صورت ضمانت نامه بانکی یا واریز نقدی به حساب جاری الکترونیک (جام) شماره ۱۸۵۳۶۴۸۹۲ نزد بانک ملت شعبه مبین عسلویه به نام شرکت مبین انرژی خلیج فارس خواهد بود.
بدیهی است ارائه اسناد مذکور هیچ گونه حقی را برای متقاضیان به وجود نخواهد آورد و اسناد و مدارک دریافتی غیرقابل استرداد می باشد.
*تلفن و ایمیل دبیرخانه کمیسیون معاملات: ۰۷۷-۳۷۲۹۵۱۴۴-۵۱۴۶ و tender@mobinec.ir
*تلفن اداره مربوطه: ۰۷۷۳۷۲۹۵۲۵۱ و ۰۷۷۳۷۲۹۵۲۵۰
روابط عمومی شرکت مبین انرژی خلیج فارس

خلاصه تصمیمات مجمع صندوق سرمایه گذاری اختصاصی بازارگردانی صبا گستر نفت و گاز تأمین به شناسه ملی ۱۴۰۰۷۹۵۴۲۶۷
مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۹ ساعت ۱۴:۰۰

کلیه دارندگان واحدهای ممتاز پس از بحث و تبادل نظر به اتفاق آرا با تغییر بند ۹-۳ امیدنامه (هزینه نرم افزار) به شرح صورتجلسه صندوق (قابل دستیابی در تارنمای صندوق به آدرس http://sngt.sababroker.ir و سامانه کدال به نشانی https://www.codal.ir) موافقت نمودند.

آگهی مجمع عمومی فوق العاده (نوبت دوم) شرکت تعاونی مسکن معین به شماره ثبت ۹۳۸۶۹
بدینوسیله از کلیه اعضاء محترم دعوت می شود که در مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم تعاونی مسکن معین که در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۷ در ساعت ۲ بعدازظهر در محل دفتر تعاونی به آدرس تهران، انتهای بلوار اشریفی اصفهانی، خیابان معین، معین ۱۱ پلاک ۲ تشکیل می گردد، حضور به هم رسانید.
دستور جلسه:
۱. گزارش هیأت مدیره
۲. گزارش بازرسین
۳. بررسی و تصویب تمدید مدت فعالیت تعاونی
۴. اصلاح ماده ۲۱ اساسنامه
۵. اصلاح ماده ۷ اساسنامه
توضیحات:
۱. در اجرای ماده ۷ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی الصاق آگهی دعوت در محل دفتر تعاونی نیز صورت می پذیرد.
هیأت مدیره

آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای)
شماره ۴۰۲/۵۶
خرید قطعات یدکی کنترل ولو Neles نوبت دوم

شرکت مبین انرژی خلیج فارس واقع در منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس در نظر دارد **خرید قطعات یدکی کنترل ولو neles (تقاضای شماره ۹۹۳۱۵۵۴)** را از طریق مناقصه عمومی به شرکت های واجد صلاحیت واگذار نماید.
شرکت های متقاضی که دارای سوابق مرتبط در این زمینه می باشند، می توانند از طریق سامانه جامع معاملات به آدرس Contract.mobinec.ir که لینک آن در سایت شرکت مبین انرژی خلیج فارس www.mobinec.ir قابل دسترسی است، نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.
مهلت، و محل تحویل اسناد تکمیل شده حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۸ استان بوشهر، عسلویه، منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس، شرکت مبین انرژی خلیج فارس، دبیرخانه کمیسیون معاملات می باشد.
شرکت هامی توانند به صورت کتبی یک نفر نماینده جهت شرکت در جلسه گشایش پاکت های پیشنهادی که رأس ساعت ۱۰:۳۰ صبح روز سه شنبه ۱۴۰۲/۱۱/۱۷ برگزار می شود، معرفی نمایند.
مبلغ تضمین شرکت در مناقصه **سه میلیارد و سیصد میلیون ریال (۳/۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰) ریال** به صورت ضمانت نامه بانکی یا واریز نقدی به حساب جاری الکترونیک (جام) شماره ۱۸۵۳۶۴۸۹۲ نزد بانک ملت شعبه مبین عسلویه به نام شرکت مبین انرژی خلیج فارس خواهد بود.
بدیهی است ارائه اسناد مذکور هیچ گونه حقی را برای متقاضیان بوجود نخواهد آورد و اسناد و مدارک دریافتی غیرقابل استرداد می باشد.
*تلفن و ایمیل دبیرخانه کمیسیون معاملات: ۰۷۷-۳۷۲۹۵۱۴۴-۵۱۴۶ و tender@mobinec.ir
*تلفن اداره مربوطه: ۰۷۷۳۷۲۹۵۲۵۱ و ۰۷۷۳۷۲۹۵۲۵۰
روابط عمومی شرکت مبین انرژی خلیج فارس

آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای)
شماره ۴۰۲/۶۰
خرید کنترل ولوهای برند GULDE نوبت دوم

شرکت مبین انرژی خلیج فارس واقع در منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس در نظر دارد **خرید کنترل ولوهای برند GULDE (تقاضای شماره ۰۲۳۰۵۴۷)** را از طریق مناقصه عمومی به شرکت های واجد صلاحیت واگذار نماید.
شرکت های متقاضی که دارای سوابق مرتبط در این زمینه می باشند، می توانند از طریق سامانه جامع معاملات به آدرس Contract.mobinec.ir که لینک آن در سایت شرکت مبین انرژی خلیج فارس www.mobinec.ir قابل دسترسی است، نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.
مهلت، و محل تحویل اسناد تکمیل شده حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۸ استان بوشهر، عسلویه، منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس، شرکت مبین انرژی خلیج فارس، دبیرخانه کمیسیون معاملات می باشد.
شرکت هامی توانند به صورت کتبی یک نفر نماینده جهت شرکت در جلسه گشایش پاکت های پیشنهادی که رأس ساعت ۱۱:۳۰ صبح روز سه شنبه ۱۴۰۲/۱۱/۱۷ برگزار می شود، معرفی نمایند.
مبلغ تضمین شرکت در مناقصه **سه میلیارد ریال (۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰) ریال** به صورت ضمانت نامه بانکی یا واریز نقدی به حساب جاری الکترونیک (جام) شماره ۱۸۵۳۶۴۸۹۲ نزد بانک ملت شعبه مبین عسلویه به نام شرکت مبین انرژی خلیج فارس خواهد بود.
بدیهی است ارائه اسناد مذکور هیچ گونه حقی را برای متقاضیان به وجود نخواهد آورد و اسناد و مدارک دریافتی غیرقابل استرداد می باشد.
*تلفن و ایمیل دبیرخانه کمیسیون معاملات: ۰۷۷-۳۷۲۹۵۱۴۴-۵۱۴۶ و tender@mobinec.ir
*تلفن اداره مربوطه: ۰۷۷۳۷۲۹۵۲۵۱ و ۰۷۷۳۷۲۹۵۲۵۰
روابط عمومی شرکت مبین انرژی خلیج فارس