تنور گرم | آزاده حبیبی تنها

چند دستور کوتاه و خوشمزه

گاهی اوقات با همان موادغذایی همیشـــگی و عمدتا در دســـترس می توان غذاهای جدیدی طبخ کرد، غذاهایی لذیذ برای ایجاد تنوع و البته مناسب برای کودکان بدغذا که از خوردن بعضی مواد غذایی مثل کدو یا بادمجان فراری‌اند. در ادامه چند نمونه از این غذاها که تهیه آنها زمان زیادی هم به‌خود اختصاص نمی‌دهد آورده شده است.

توپک سوخاری بادمجان

۴،۵ عدد بادمجان متوسط را کبابی کرده و پوست گرفته و خوب ساطوری کنید. ۱۲۰ گرم پودر ســـوخاری را به آن اضافه کنید. نمک، فلفل، ادویه و پودر سیر را هم اضافه کرده و ۲عدد تخم‌مرغ نیز به آن بیفزایید. ۱۰۰ تا ۱۲۰گرم هم پنیر پیتزای رنده شده به مواد اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. درصورت نیاز کمی دیگر پودر ســـوخاری به مواد اضافه کنید. توپک‌های کوچک از مواد را داخل دست‌تان درست کرده و داخل پودر سوخاری بغلتانید سپس آن را داخل روغن ســـرخ کنید و با سس دلخواهتان میل کنید. عطر بادمجان کبابی و طعم آن همراه با پنیر داخل این غذا بی‌نظیر است.

کوکوی سیب‌زمینی و پیازچه

۴عدد سیب‌زمینی آب‌پز رنده شده، ۳ساقه سبز پیازچه ریز خرد شده، یک تخم‌مرغ کوچک، ۲قاشق غذاخوری جعفری ساطوری، نمک و فلفل و زردچوبه، آرد سفید یا آرد سوخاری به میزان ۲تا ۴قاشـــق غذاخوری را با هم مخلوط کنید، در دست فرم دهید و در مقدار کمی روغن ســـرخ کنید. برای تهیه سس نیز یک‌عدد پیاز متوسط را خرد کرده و تفت دهید تا سبک شود. یک‌قاشق غذاخوری رب و نمک و فلفل و زردچوبه و پودر سیر و آویشن اضافه کنید و سپس ۲عدد گوجه‌فرنگی درشت را نیز خرد و اضافه کنید. مواد را در تابه ریخته و در آن را ببندید تا سس غلیظ شود.

برگرمرغ و کدو

یک‌عدد سینه مرغ خام چرخ شده، ۲عدد کدوی سبز متوسط رنده شده و آب گرفته، یک‌عدد تخم‌مرغ، ۲ پیازچه خرد شده، ۲حبه سیر رنده شده، ۲قاشق جعفری ریز خرد شده و نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده و نیم‌ساعت داخل یخچال بگذارید. اگر مواد شل بود یکی، دوقاشق آرد سوخاری به آن اضافه کنید، بعد به اندازه یک نارنگی از مواد برداشته و در دست فرم داده و سپس سرخ کنید.

پیتزاقیفی بانان تست

نان‌های تست را با وردنه فشرده کنید، ســـعی کنید از نان تازه استفاده کنید. سپس آنها را به شکل قیف درآورده و انتهای آن را با دست فشرده کنید. نان‌های قیفی شده را با مواد پیتزا به دلخواه پر کنید. سپس آنها را داخل ظرف موردنظر در کنار هم چیده و بین‌شان را با پنیر پیتزا پر کنید. ظرف را داخل فر قرار دهید تا پنیر ذوب شود سپس با سس دلخواه میل کنید.

نجات در رهایی است

نگاهی به دغدغه والدین برای رشد همه‌جانبه و بی‌عیب و نقص فرزندان

گزارش | پیروزه روحانیون، روزنامه‌نگار

بعضی از ما وقتی والد می‌شویم گویی پا بـــه درون هزارتویی پرپیچ و خـــم می‌گذاریم که ذره‌بین به‌دست به‌دنبال راه درست و نجات هستیم. مدام کلاس می‌رویم، دوره شرکت می‌کنیم، کتاب می‌خوانیم، خودمان را با دیگر والدین و فرزندمان را با دیگر فرزندان مقایسه می‌کنیم مبادا ذره‌ای برای فرزندمان کم بگذاریم و از رشد همه‌جانبه‌اش غافل شویم. برای ساعت به ســـاعت فرزندمان چنان برنامه می‌ریزیم که انگار قرار است روبات حل‌المسائل و بی‌نقصی به جامعه جهانی تحویل دهیم. درحالی‌که غافلیم از اینکه او در این مسیر پر از برنامه‌ریزی چقدر ممکن است اذیت شود و آزادی‌هایش برای رشد و رهایی را از دست بدهد. رشد کودک حوزه‌های مختلف دارد و مادر و پدرها انواع بازی‌ها و کلاس‌ها را برای فرزندشـــان فهرست می‌کنند تا بتوانند به این رشـــد همه‌جانبه کمک کنند؛ اما اوقاتی هست که کودک با والدین همراهی نمی‌کند و دل به آموزش‌های مستقیم و غیرمستقیم نمی‌دهد. در این مواقع تکلیف چیست؟

برنامه‌ریزی لحظه به لحظه

عابده بهمن‌پور، پژوهشگر حوزه تعلیم و تربیت، می‌گوید: وقت‌هایی هســـت که به‌دلیل وظیفه‌ای که به‌عنوان یک والد بر شـــانه خود احساس می‌کنیم یا حتی در مقایسه با دیگران در رقابتی می‌افتیم که کودک‌مان کارهای مختلف را بیاموزد؛ روزش پر باشد و یک وقت خدای نکرده وقتش تلف نشود. این دقیقا ما را از روند طبیعی رشد فرزندمان دور می‌کنـــد و پیغام‌هایی برای فرزندمـــان دارد. درنظر بگیرید صبح که از خواب بیدار می‌شوید یک نفر مدام به شما می‌گوید الان باید این کار را بکنی، الان این کار را و... . خودتان را در موقعیت فرزندتان قرار دهید. چه حسی به شـــما دست می‌دهد؟ احتمالا از این همه برنامه‌ریزی که از سوی شخص دیگری برای‌تان انجام شده حال‌تان بد می‌شود. وقتی ما این کار را برای کودکان انجام می‌دهیم، آنها به واسطه ذات پاک‌شان کاملا این پیام‌ها را از ما دریافت می‌کنند که خودشان توان تصمیم‌گیری و انتخاب هیچ کاری را ندارند و مدام باید مورد راهبری از سوی دیگری قرار گیرند. اما یکی از دغدغه‌های والدین شاید این باشد که کودک به‌واسطه بی‌تجربگی و سن کمش توان تشخیص آنچه را که برایش لازم اســـت ندارد. برای همین بار این برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری را برمی‌دارنـــد و او را مدام هدایت می‌کنند. نکته‌ای که بهمن‌پور در پاسخ این دغدغه می‌گوید چنین است: موضوع این نیســـت که کودک نمی‌تواند تشخیص دهد چه یادگیری‌ای برایش خوب است و چه چیزی برایش خوب نیست.

سیم خاردارهای زیبا

وقتی کودکی که اول راه است و ما مدام به آنچه خودمان فکر می‌کنیم درست است محدودش می‌کنیم، داریم جلوی راهش را می‌گیریم و اجازه نمی‌دهیم روند طبیعی خودش را برای رشد پیدا کند. او نیاز دارد که کاوشـــگری کند. نیاز دارد که برای انجام هر کاری با درون خودش ارتباط برقرار کند.

وقتی ما دائم به او می‌گوییم این کار را کردی، آن کار را کردی؟ این نقاشی را بکش تا بابا ببیند و خوش‌اش بیاید. یا اینکه ببین این پازل را دوست‌ات درست کرده ما هم باید امروز تمرین کنیم تا یاد بگیریم این را انجام دهیم؛ الان در این سن بچه‌ها پازل ۲۰تکه را می‌توانند درست کنند... در واقع داریم به او این پیام را منتقل می‌کنیم که تو به اندازه کافی خوب و کافی نیستی، تو آنجا که باید باشی، نیستی. تو عقب ماندی. پس بیشتر تلاش کن، بیفت روی دور تقلا و بیشتر بدو که بتوانی کاردستی درست کنی، با لگو حل مسئله کنی و... . ما این جملات را به‌طور مســـتقیم نمی‌گوییم ولی او از عمل و تشویق و تهدیدهای مدام و بیش از اندازه ما این پیام‌ها را می‌شنود. او دارد یاد می‌گیرد من خودم توانمند نیستم کاری را یاد بگیرم یا کاری را انتخاب کنم ویا مسیر تحقیقی داشته باشم و این را برای تمام طول عمرش برمی‌دارد.

یادگیری در بستر انتخاب

با این حساب شاید به‌نظر برســـد والدین باید فرزندانشان را بی‌هیچ توجه و آموزش و دغدغه‌ای رها کنند تا خـــودش راه را پیدا کند. که البته این هم پرت شدن از آن سوی بوم است. پس راه درست و تعادل کدام است؟ چطور می‌توان هم حس ارزشمندی کودک را حفظ کنیم و هم نیازی که به‌عنوان یک والد دغدغه‌مند برای رشـــد همه‌جانبه فرزندمان داریم تأمین کنیم. عابـــده بهمن‌پور می‌گوید: ماجرا، خود ما هستیم؛ حجاب، خود ما هستیم که باید از سر راه برداشته شویم. یعنی ما از نقـــش مداخله‌گری کـــه مدام کودک را مثل عروســـک خیمه‌شب‌بازی حرکت می‌دهد تا مسیر یادگیری‌اش را پیش ببرد، تغییر جایگاه می‌دهیم و می‌آییم کنارش می‌ایستیم و این پیام را به او می‌دهیم که من کنار تو هستم تا بتوانی یاد بگیری و پیش بروی. وقتی ما بستر و ابزار یادگیری را در اختیار کودک‌مان قرار می‌دهیم و دست او را برای انتخاب باز می‌گذاریم با نتایج شگفت‌آوری مواجه می‌شویم. ما بچه‌هایی را می‌بینیم که از سن خیلی پایین پروژه‌های شخصی دارند. یعنی یک مسیر مشخص را هر روز دنبال می‌کند. نه به این عنوان که مامان یا بابا و یا مربی با او کار می‌کنند بلکه می‌بینیم والدین خودشان را از سر راه کودک برداشـــته‌اند و فقط از او در انتخاب‌هایش حمایت می‌کنند و او هر روز دارد برای دغدغه و پروژه‌اش کاری انجام می‌دهد. مهم این است که ما همراه کودک شویم تا او حس ارزشمندی داشته باشد و احساس کند «من خودم می‌توانم».

مکث

ارزش‌هایی برای هویت‌یابی

فرض کنید قرار اســـت کودک تـــان را با حفظ حس ارزشمندی و انتخاب‌گری‌اش راهبری کنید. کافی‌است کار و برنامه خودمان را برایـــش اعلام کنیم؛ مثلا به او می‌گوییم من امروز می‌خواهم کمـــی کتاب بخوانم، آشپزی کنم بعد کارهای شخصی دارم ضمن اینکه با هم می‌توانیم پارک هم برویم. برنامه تو چیست؟ می‌بینید چه پیامی به او منتقل می‌شـــود؟ یعنی من محیطی را برای تو آماده می‌کنم که تو امکان انتخاب داری، حالا تو براساس علاقه‌ای که داری می‌توانی از بین این امکان‌ها انتخاب کنی. به این ترتیب او حس ارزشمندی می‌گیرد و ماجرای یادگیری، واسطه‌ای می‌شـــود برای اینکه کودک هویتش را بســـازد. در واقع مهم‌تر از یادگیری آن احساس ارزشمندی است که در این میان به کودک منتقل می‌شود و این سرمایه تمام عمرش می‌تواند باشد.

سایه‌سار

خداحافظی با بی‌خوابی

دلایل گسترده‌ای برای بی‌خوابی ســـالمندان به‌صورت حاد و مزمن وجود دارد که از اضطراب تا آسیب‌های مزمن و بیماری‌ها را شـــامل می‌شـــود. درمان بی‌خوابی در ســـالمندان به‌علت ایجادکننده آن مربوط اســـت. رژیم غذایی و ورزش دو مورد از عادات روزانه اســـت که روی خواب تأثیر می‌گذارد. برای اینکه بتوانید بر بی‌خوابی خود غلبه کنید چند راه ساده وجود دارد:

- قبل از خواب گرسنگی خود را برطرف کنید. یک میان وعده سبک مانند غلات کم قند، ماست یا شیر گرم بخورید.
- مصرف غذاهای شیرین را کاهش دهید. خوردن یک رژیم غذایی سرشار از شکر و کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند نان سفید، برنج سفید، ماکارونی و سیب‌زمینی سرخ کرده می‌تواند باعث بیداری در شب شود.
- مصرف مایعات را قبل از خواب به حداقل برسانید. نوشیدنی خود را یک ساعت و نیم قبل از خواب محدود کنید تا دفعات بیدار شدن برای استفاده از ســـرویس بهداشتی در شب را محدود کنید.
- اگر بیش از ۲۰دقیقه بیدار بوده‌ایـــد، از رختخواب خارج شوید و یک فعالیت آرام مانند خواندن کتاب انجام دهید. اما چراغ‌ها را کم نور نگه دارید و از نگاه کردن به صفحه نمایش موبایل یا تلویزیون خودداری کنید.

روشنا

احترام به والدین؛ راز موفقیت

جوانان عزیز دلم برایتان می‌ســـوزد، به مادر و پدر جواب تلخ دهید نورتان خاموش می‌شود. می‌گوید آخر پدرم متوجه نبود، بله درست است گاهی حق با شماست اما بگویید چشم. شیخ عباس قمی را که می‌شناسید، ایشان کتابی نوشته بود به نام منازل الآخره. هر شب در حرم حضرت معصومه(س) نیم ساعت مانده به اذان مغرب زیلو می‌انداختند و یک آقا شیخ حسین مســـئله‌گو هم روی منبر مسئله می‌گفت و هم چند نکته از کتاب منازل الآخره آقا شـــیخ عباس را هم می‌خواند. پدر آقا شیخ عباس یک‌بار به پسرش می‌گوید: «جایت خالی، آقا شیخ حسین مسئله‌گو شب‌ها در حرم کتاب منازل الآخره را برای مردم می‌خواند، بیا توهم بنشین تا بفهمی.» آقا شیخ عباس هم می‌گوید: «دعا کنید تا بفهمم.» تا زمان زنده بودن پدر، او یک‌بار هم نگفت که این کتاب را خودم نوشته‌ام که مبادا پدر، خجالت‌زده شود. برای همین موفق بوده است.

گزیده‌ای از سخنرانی‌های مرحوم آیت‌الله فاطمی‌نیا

آگهی مناقصه خرید و تجهیز
سیستم کنترل شرایط محیطی (EMS)
شرکت داروسازی روژین

شرکت داروسازی روژین (سهامی‌خاص) در نظر دارد، جهت خرید و تجهیز سیســـتم کنترل شـــرایط محیطـــی (EMS) کارخانه از طریق اشـــخاص حقوقـــی واجد صلاحیت اقدام نمایـــد. کلیه متقاضیان واجد شـــرایط می‌توانند پس از تماس با شماره تلفن ذیل، اسناد مناقصه را از روز سه‌شـــنبه مـــورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۱ لغایت پایـــان وقت اداری روز دوشـــنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۷ دریافت و پـــس از تکمیل، مهر و امضاء، اسناد مذکور را حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۲ بـــه واحـــد حقوقی و قراردادهای شـــرکت به نشـــانی تهـــران ـ خیابان نجات الهی خیابان جعفر شـــهری (سپند شرقی) پلاک ۳۷ طبقه چهارم ارسال نمایند.
شماره تماس : ۵۷۹۶۱۰۰۰-۰۲۱ داخلی ۴۰۹
سایر شرایط در اسناد مناقصه درج خواهد شد.

آگهی مناقصه عمومی (دو مرحله ای)
برگزار کننده مناقصه: شرکت تأمین مسکن فرهنگیان
ایـن شـرکت در نظـر دارد اجـرای اسـکلت بتنـی (سـقف وافـل) پـروژه فرهنـگ فردیس‌کـرج خـود بـه متـراژ ۱۶۹۰۰ متـر مربـع را از میـان متقاضیـان بـه پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.
مهلـت فروش اسـناد و تحویـل: مناقصـه گـران می‌تواننـد بعـد از واریـز مبلغ ۲۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال بابت خرید اسناد به حساب شماره ۱-۵۱۸۸۷-۸۱۰-۱۰۲۴ نـزد بانـک سـرمایه بـه نـام شـرکت تأمیـن مسـکن فرهنگیـان از تاریـخ درج آگهی لغایت ۱۴۰۱/۰۷/۰۶ از ساعت ۹ الی ۱۵ به واحد بازرگانی شـرکت به نشـانی: تهـران ، میـدان ونـک ، ابتـدای خیابـان ملاصـدرا، خیابـان شـاد، کوچـه باغسـرا ، پـلاک ۱۰ ، مراجعـه یـا بـا شـماره ۸۸۶۷۵۴۶۰-۰۲۱ تمـاس حاصل فرمایند.
مهلـت تحویـل پـاکات مناقصـه : تـا سـاعت ۱۵ روز یکشـنبه ۱۴۰۱/۰۶/۱۳ به دبیرخانه شرکت می‌باشد.
- بعـد از بازگشـایی پاکـت هـای الـف و ب و بررسـی کیفـی ، بازگشـایی پاکت ج به شرکت کنندگان اعلام می گردد.
- هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

آگهی تجدید مناقصه عام
یک مرحله‌ای
تامین
شرکت مشـــاور مدیریت و خدمات ماشینی تأمین در نظر دارد **کامپیوتـــر و قطعات** مورد نیاز خود را از طریـــق مناقصه تامین نماید. از شـــرکت‌های فعال در این زمینه دعوت می‌گردد. جهت تحویل اسناد و آگاهـــی از هر گونـــه اطلاعیه به نشـــانی www.taminict.ir و یـــا بـــه نشـــانی خیابـــان آزادی ـ خیابـــان خـــوش شـــمالی ـ کوچه شهید زارعی راستگو ـ پلاک ۶ ـ واحد مدیریت بازرگانی مراجعه نمایند.
تلفن تماس : ۶۴۰۱۵۴۱۷

مبلغ تضمین	مهلت دریافت اسناد	حداکثر زمان تحویل	زمان بازگشایی
در سند مناقصه ذکر شده است	۱۴۰۱/۰۶/۰۲	۱۴۰۱/۰۶/۱۴	۱۴۰۱/۰۶/۱۵

لبیک یا حسین

آگهی استخدامی
مدیر حسابرسی داخلی
شرکت معتبر بورسی واقع در قزوین
متقاضی جذب مدیر حسابرسی داخلی مستقر در قزوین، با شرایط ذیل می‌باشد.
- داشتن سابقه کار حسابرسی و مالی حداقل ۸ سال
- آشنا به نرم افزارهای حسابداری و Excel
- دارای مهارت‌های تحلیلی، کنترل و تهیه گزارش‌های مدیریتی
- داشتن دانش مناسب در مورد استاندارد حسابرسی، حسابداری و قوانین و مقررات
- داشتن مدرک تحصیلی کارشناسی و بالاتر در رشته حسابداری و یا رشته‌های مرتبط
- محدودیت سنی : حداکثر ۴۰ سال
درگاه ارسال رزومه : emp@alborzdarouco.com

BAHMAN بهمن
آگهی مناقصه خدمات ایاب وذهاب پرسنل
شرکت بهمن‌موتور (سهامی خاص) در نظر دارد خدمات ایاب و ذهاب پرسنل خود (روزانه حدود ۴۰۰ مسیر نیمراهی) را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید:
- **محل دریافت اسناد مناقصه :** تهران، کیلومتر ۱۳ بزرگراه شهید لشگری (جاده مخصوص کرج)، مدیریت خریدهای غیر تولیدی/ واحد قراردادها
- **محل عودت و تحویل اسناد :** کیلومتر ۱۶ جاده قدیم کرج (فتح)، شرکت بهمن موتور، درب شماره ۳ واحد بازرسی
- **مهلت دریافت اسناد :** حداکثر به مدت ۷ روز کاری پس از آخرین تاریخ نشر آگهی
- **مبلغ سپرده :** معادل ۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب شماره ۰۱۰۴۰۸۹۴۸۷۰۰۲ نزد بانك صادرات در وجه شرکت بهمن‌موتور
- پرداخت هزینه نشرآگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
- شرکت بهمن‌موتور در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۸۰۸۱-۰۲۱ داخلی ۳۲۳۹ (واحد قراردادها) تماس حاصل فرمایید.

مزایده
جهت مشاهده
مزایده شرکت فنرسازی زر، سایپا یدک
به سایت شرکت سودیکو مراجعه فرمایید.
www.sudico.com
(تاریخ برگزاری ۱۴۰۱/۰۶/۰۱ لغایت ۱۴۰۱/۰۶/۰۵)
سایپا

مزایده
جهت مشاهده
مزایده شرکت مالیبل
به سایت شرکت سودیکو مراجعه فرمایید.
www.sudico.com
(تاریخ برگزاری ۱۴۰۱/۰۵/۳۱ لغایت ۱۴۰۱/۰۶/۰۲)
سایپا

شرکت مهندسی و ساختمانی صبا نفت سهامی خاص
سرمایه گذار در مسکن و ساختمان
آگهی فراخوان عمومی شناسایی و ارزیابی کارخانجات ساخت اسکلت فولادی
شرکت مهندسی و ساختمانی صبا نفت در نظر دارد از طریق فراخوان عمومی، نسبت به شناسایی و انتخاب **کارخانجات ساخت اسکلت فولادی** واجد صلاحیت **جهت پروژه فرمانیه (صبا ۱۰)** خود اقدام نماید.
متقاضیان محترم میتوانند برای اطلاع بیشتر به وبسایت شرکت به نشانی ذیل مراجعه نمایند.
sabaanaft sabanaft.com
تهران، میدان شیخ بهائی، خیابان ونک غربی، روبروی بوستان آفتاب، شماره ۱۷۲

آگهی فراخوان مناقصه عمومی
(دو مرحله‌ای) نوبت اول
SEPAHAN OIL COMPANY شرکت نفت سپاهان
شرکت نفت سپاهان در نظر دارد خدمات مورد نیاز خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی تأمین نماید.
شماره مناقصات : ۰۸۴- ۱۴۰۱ / ش ن س
شرح مناقصه : یک دستگاه فن تخلیه دود آتش نشانی
جهت سایر اطلاعات و دریافت اسناد مناقصه از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۳۱ لغایت چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۹ به سایت شرکت نفت سپاهان به آدرس www.sepahanoil.com قسمت مناقصه ـ مزایده مراجعه گردد.

آگهی مناقصه عمومی
شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر
در نظر دارد جهت بروزرسانی ماشین آلات واحد تولید کارتن سازی خود اقدام به برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای در رابطه با تهیه دستگاه روتاری تولید کارتن ایرانی یا چینی با کاربر سان فیدر با عرض حداقل ۲۴۰ سانتی متر، سیلندر آنیلوکس، چاپ ۴ رنگ، دارای استکر چاک زن و روتاری، ویبره و شیکر و جمع کننده ضایعات و تمام اتوماتیک نماید.
جهت شرکت در مناقصه تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۵ تهیه اعلام قیمت و مشخصات دستگاه‌های قابل عرضه به نشانی: **تهران، کیلومتر ۱۲ جاده مخصوص، خیابان سپاه اسلام، پلاک ۳۱** در پاکت در بسته ارسال نمایند.
تلفن تماس: ۳-۴۴۹۰۷۹۴۱ داخلی ۱۲۲
همراه: ۵۹۳۵۲۵۹-۰۹۱۲ ظهره‌وند

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای
شماره ۱۴۰۱/۱۱ نوبت اول
بانک تجارت
بانک تجارت در نظر دارد نسبت به انعقاد قرارداد «ترجمه متن و فیلم به فارسی»، با دارالترجمه های حائز شرایط، از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای اقدام نماید.
۱- مهلت دریافت (خرید) سند مناقصه از تاریخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۱ لغایت ۱۴۰۱/۰۶/۱۲ از ساعت ۸ لغایت ۱۳ هر روز به غیر از پنجشنبه ها و روزهای تعطیل می باشد .
۲- مهلت تحویل (ارائه) پاکت های مناقصه از تاریخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۳ لغایت ۱۴۰۱/۰۶/۲۱ از ساعت ۸ لغایت ۱۳ هر روز به غیر از پنجشنبه ها و روزهای تعطیل می باشد.
۳- متقاضیان جهت دریافت(خرید) سند مناقصه می بایست نسبت به واریز مبلغ ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب شماره ۰۱۸۵۴۸۸۷ به نام کارمزد فروش اسناد مناقصه، در یکی از شعب بانک تجارت اقدام و اصل فیش واریز آن را هنگام دریافت (خرید) سند مناقصه تحویل نمایند. (لازم است مبلغ مذکور با مراجعه به یکی از شعب بانک تجارت بصورت نقدی واریز گردد. مبلغ مذکور غیر قابل برگشت است.)
۴-تضمین شرکت در مناقصه معادل مبلغ ۵ درصد مبلغ پیشنهادی بریال به صورت فیش واریزی به حساب شماره ۰۱۸۳۰۸۲۱ به نام بستانکاران موقت سپرده شرکت در مناقصه (لازم است مبلغ مذکور با مراجعه به یکی از شعب بانک تجارت بصورت نقدی واریز گردد) یا معادل آن ضمانتنامه بانکی بی قید و شرط (صرفاً صادره از بانک ها ، بغیر از بانک تجارت و قابل تمدید با هزینه شرکت) می باشد.
بر این اساس نماینده متقاضیان می تواند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت (خرید) سند مناقصه با در دست داشتن کارت شناسایی معتبر و معرفی نامه و مطابق با شرایط فوق الذکر به نشانی :تهران-خیابان آزادی- بین نواب و اسکندری - ساختمان مدیریت امور تدارکات و مهندسی بانک تجارت- طبقه هفتم - اداره کارپردازی- گروه کارشناسی قراردادها ۱ (خانم نرگس اردلانی) مراجعه نمایند.
شماره های تماس: ۶۶۹۰۳۷۷۴ -۶۶۹۰۳۷۷۶
نشانی سایت بانک :WWW.TEJARATBANK.ir
نشانی سایت پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات :WWW.iets.mporg.ir
بانک تجارت-اداره کارپردازی