ترفند

بهترین مکان برای مودم

این روزها که وجود یک مودم وای‌فای در اکثر خانه‌ها واجب شده است، مسئله مورد نظر جای‌گذاری مودم است. اینکه مودم را کجا بگذاریم تا همه افراد بتوانند از آن استفاده کنند و کجا میزان تشعشعات آن کمتر است.

مودم باید در جایی باشد که به‌طور مساوی به محیط اطرافش سیگنال پخش کند. از آنجا که امواج اینترنت وای‌فای می‌توانند اثرات بیولوژیکی خطرناکی روی انسان‌ها و حتی سایر جانداران بگذارند، پیشنهاد می‌شود مودم در مرکز خانه قرار بگیرد تا میزان سیگنال‌ها به همه طرف یکسان باشد. اما مسئله اینجاست که در اکثر موارد خانه‌ها دارای نقشه‌های غیرعادی هستند و شما نمی‌توانید برای آن مرکزی پیدا کنید که نسبت به اطراف فاصله یکسانی داشته باشد. در این مواقع بهترین کار این است که مناطق پر استفاده را در اولویت قرار دهید. راه‌حل بعدی استفاده از کابل است. مثلا اگر قرار است سیستم شما در نقطه‌ای قرار بگیرد که سیگنال وای‌فای به آنجا ضعیف می‌رسد، می‌توانید از کابل استفاده کنید.

حذف موانع را جدی بگیرید

سیگنال‌های وای‌فای فرکانس پایینی دارند، این به این معنی نیست که از دیوار عبور نکنند ولی موادی مانند فلز، سنگ، آب و کاشی می‌توانند سیگنال‌های وای‌فای را به‌شدت ضعیف و مسدود کنند. پس توجه کنید که مودم را باید در جایی قرار دهید که سیگنال آن از کمترین تعداد دیوار عبور کند تا به دستگاه برسد. بهتر است مودم را روی یک میز یا کتابخانه قرار دهید. این کار کمک می‌کند تا قطعات بزرگ مبلمان جلوی عبور سیگنال‌ها را نگیرد. اما یک استثنا هم وجود دارد و آن برای افرادی است که خانه‌های دوطبقه دارند. اگر شما هم در یک خانه دو طبقه زندگی می‌کنید و قصد دارید برای هر دو طبقه از یک مودم استفاده کنید، بهتر است مودم در مرکز طبقه دوم و نزدیک سقف طبقه اول قرار بگیرد.

از وسایل الکترونیکی خاص دوری کنید

اگر مرکز خانه شما آشپزخانه است، به‌خاطر وجود اشعه‌های ماکروفر در محیط نباید مودم را در آشپزخانه قرار دهید. تشعشعی که توسط مایکروویو برای پختن غذای شما ارسال می‌شود، تقریباً به طول موج سیگنال‌های وای فای نزدیک است و باعث تداخل میان امواج می‌شود. تلویزیون‌ها و کامپیوترها نیز از این قاعده مستثنی نیستند. همچنین بهتر است مودم را کنار تلفن‌های بی‌سیم نیز قرار ندهید زیرا این وسایل امواج یکسانی با مودم وای‌فای دارند.

همه ما از ضررهای این تشعشعات باخبریم اما حرف زدن از حذف کامل وای‌فای غیرمنطقی و غیرعملی است، چرا که اکثر امور روزانه ما به اینترنت وابسته است. پس سعی کنید مودم را در مرکز خانه قرار دهید و اگر بالاجبار رایانه در اتاق خواب‌تان است، آن را با کابل به مودم متصل کنید و فراموش نکنید که شب‌ها حتما آن را خاموش کنید.

تسلیم یا پذیرش؛ مسئله این است

گاهی حال‌مان بد است و نمی‌دانیم باید چه کنیم؟

گزارش

پیروزه روحانیون
روزنامه‌نگار

دوستی می‌گفت هوای ابری حالت عجیبی دارد؛ اگر حال‌ات خوب باشد بهترت می‌کند و اگر حال‌ات بد باشد، بدترت می‌کند. من اما می‌گویم بیشتر شرایط و احوالات دنیا بستگی به حال ما دارد. زیباترین صحنه‌های جهان، عذاب‌آور می‌شوند وقتی حال آدم خوب نباشد و حال‌مان که خوب باشد به ترک دیوار هم دل می‌بندیم و با دیدنش سرزنده می‌شویم. حال بد مثل با تلاق می‌ماند؛ هرچه بیشتر برای از بین بردنش دست و پا بزنی بیشتر در آن فرومی‌روی. گاهی لازم است فقط بنشینیم و نگاهش کنیم بی آنکه به‌خودمان برچسب بزنیم و قضاوت کنیم اعمال‌مان را. حال بد گاهی موهبت هم می‌شود چون باعث می‌شود قدردان روزهای خوشحالی باشیم و آنان را که حال بد را تجربه می‌کنند بتوانیم بهتر درک کنیم.

اما حال بد دقیقا چیست؟ اینکه گاهی دل‌مان دو، سه روزی می‌گیرد، اینکه چند ساعتی بی‌دلیل مضطرب می‌شویم، اینکه عزیزی را از دست می‌دهیم و می‌خواهیم دنیا دیگر ادامه نداشته باشد، اینکه به واسطه بیماری یا شرایط خاص هراز گاهی دچار خشم و غم بی‌پایان می‌شویم... کدام‌شان حال بد است؟ با این حال بد چه باید کرد؟ اینکه می‌گویند حال بدمان را بپذیریم، دقیقا یعنی چه؟ اینها سؤالاتی است که برای یافتن پاسخ‌شان به دکتر علیرضا زرندی، روانشناس و روان‌درمانگر پویشی مراجعه کردیم و با او به گفت‌وگو نشستیم.

مصادیق حال بد

به گفته دکتر زرندی، حال بد مصادیق زیادی دارد. یکی با حال بد، خلق‌اش پایین می‌آید، دیگری احساسات ناخوشایندی را تجربه می‌کند مثل غم یا تنفر یا خشم و.... گاهی ممکن است از چیزهایی که قبلا لذت می‌بردیم دیگر لذت نبریم یا بی‌قرار شویم و حتی ممکن است از نظر جسمی به‌هم‌بریزیم. همه اینها می‌تواند مصداق این باشد که ما داریم حال بد را تجربه می‌کنیم. یعنی تجربه احساسات ناخوشایندی که دوست‌شان نداریم و موقعیت بیرونی مطابق خواسته‌ها و انتظارات ما جلو نمی‌رود و به تعبیر دیگر اینکه روند برطرف شدن نیازهای ما مختل شده است. این باعث می‌شود احساسات و هیجاناتی در ما شکل بگیرد که ناخوشایند است و معمولا ما از این به‌عنوان حال بد یاد می‌کنیم.

اولین مواجهه با حال بد

اولین اشتباهی که در این مواقع رخ می‌دهد این است که آدم‌ها می‌خواهند با حال بدشان بجنگند. زرندی می‌گوید: صادقانه‌اش این است که حال بد با جنگیدن خوب نمی‌شود. وقتی با حال بد می‌جنگیم در واقع داریم از آن اجتناب می‌کنیم و این اجتناب حال بد و ناکامی ما را دوچندان می‌کند. جنگیدن یعنی اینکه خودمان را بابت این حال بد، بازخواست کنیم و بگوییم من نباید چنین حالی داشته باشم و باید حالم را خوب کنم. جنگیدن یعنی به رسمیت نشناختن این واقعیت که محرکی باعث حال بد ما شده است. روان‌درمانگر پویشی می‌افزاید: حالا اگر بخواهیم نجنگیم و اجتناب نکنیم چه باید بکنیم؟ اول اینکه حال بدمان را ببینیم. یعنی ما به‌عنوان انسان این را طبیعی بدانیم که در معرض محرک‌های ناخوشایندی قرارمی‌گیریم که حالمان را بد می‌کند و بابت این حال بد، به‌خودمان حق بدهیم. حالا برای اینکه این حال را تعدیل کنیم می‌توانیم یکسری راه‌حل پیدا کنیم؛ مثلا به‌خودمان فرصت بدهیم، با خودمان خلوت کنیم، از آدم‌ها مشورت بگیریم، با آنها حرف بزنیم، محیط‌مان را تغییر دهیم و... .

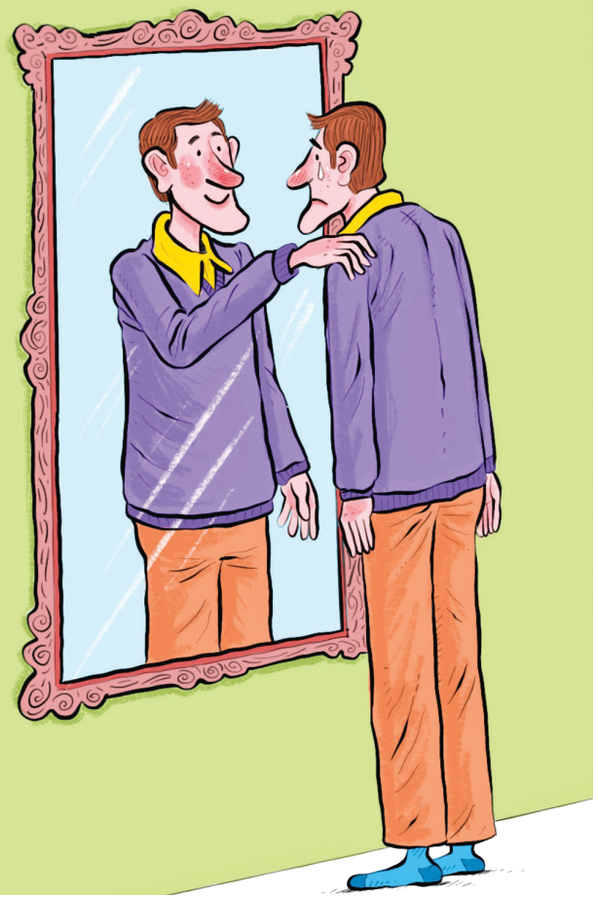
تجربه حال بد

قرار است اجازه بدهیم حال بد در دنیای روانشناختی ما، پردازش و حل و هضم شود تا روان، خودش را بازسازی کند و زندگی دوباره به همان روال سازگاری برگردد. علیرضا زرندی چنین ادامه می‌دهد: حال بد را نمی‌شود از بین برد؛ بالاخره محرکی داشته و در واقعیت زندگی اتفاقی رخ داده است که روان نتوانسته آن را حل و هضم کند و برای هضمش نیاز به زمان دارد. ما با خودمراقبتی این شرایط را فراهم می‌کنیم که روان، خودش را بازسازی کند تا دوباره به تعامل با واقعیت و سازگاری برسد. به‌گفته علیرضا زرندی، این تنها بخشی از فرایند پذیرش است. او می‌گوید: وقتی این شوک اولیه را پشت سر گذاشتیم و روان کمی بازسازماندهی شد، حالا بررسی می‌کنیم چه شد که این حال بد برایمان اتفاق افتاد؟ آیا دلیل‌اش مسئله‌ای در بیرون است که باید مدیریت‌اش کنیم یا جنبه‌هایی درونی است که باید به آن آگاه شویم؟ و از همه مهم‌تر اینکه هیچ‌کدام از موارد گفته شده نباید به کنترل‌گری تعبیر شود و دچار این توهم شویم که از این به بعد شرایط را کنترل کنیم که دیگر حال بد برنگردد. ما فقط می‌توانیم پیش‌بینی کنیم که این اتفاق کمتر رخ دهد یا اگر رخ داد کمتر صدمه ببینیم و آماده‌تر برویم سراغش تا هم شدتش کمتر شود و هم زودتر بتوانیم خودمان را بازیابی کنیم.

مکث

مراقبت از حال بد

ذهن آگاهی به ما کمک می‌کند از خودمان در مواجهه با حال بد مراقبت کنیم. زرندی با اشاره به این مطلب می‌گوید: در ذهن آگاهی قرار نیست با آنچه در محیط بیرون یا درون ما اعم از افکار و احساسات، رخ می‌دهد مقابله و مبارزه یا حتی کنترلش کنیم. قرار است به‌عنوان یک ناظر بیرونی نگاهش کنیم. در واقع جنگیدن، نقطه مقابل ذهن آگاهی است. وقتی اتفاق سختی روی می‌دهد؛ مثلا وقتی عزیزی را از دست داده‌ایم، در غم، غرق می‌شویم. باید سوگ را برای خودمان طبیعی بدانیم و اجازه بدهیم آن را تجربه کنیم. زرندی تأکید می‌کند: نگاه کردن و نجنگیدن به‌معنای بی‌تفاوتی نیست، به‌معنای به رسمیت شناختن احساسات‌مان است. فراموش نکنید که پذیرش با تسلیم فرق دارد. تسلیم یعنی دستانم بالا برود و اجازه دهم حال بد هر کاری دوست دارد با من بکند؛ یعنی در موضع قربانی و درماندگی قرار گرفتن. تسلیم یعنی من دیگر ادامه نمی‌دهم اما پذیرش جنبه آگاهانه دارد یعنی من آن را طبیعی بدانم و واقف باشم این یک حال است که من تجربه‌اش می‌کنم و به واسطه تجربه کردنش دوباره به حرکت درمی‌آیم.



روشنا

راه‌هایی برای جبران حق‌الناس

نبی اکرم اسلام(ص): «اگر در دنیا موفق به پرداخت حق‌الناس نشویم، در قیامت از حسنات ما برمی‌دارند و به صاحب حق می‌دهند و چنانچه حسنات تمام شود، گناهان صاحب‌حق را به پای ما خواهند نوشت و آن وقت دیگر پشیمانی سودی ندارد.» **(بحارالانوار، ج۶۹)**

با پیچیده‌تر شدن اوضاع زندگی، مصادیق حق‌الناس هم بیشتر شده است. برای جبران حق‌الناس چه راه‌هایی وجود دارد؟

- **کسب حلالیت:** اساسی‌ترین راه، مراجعه مستقیم به فرد و طلب حلالیت از اوست. این راه، مخصوص زمانی که مانعی وجود ندارد و می‌توانیم با بازگرداندن اموال یا پرداخت حقوق، رضایت فرد را به‌دست آوریم.
- **ردّ مظالم:** این اصطلاح به معنی بازگرداندن و ادا کردن اموال و دین‌هاست. درباره مصادیق رد مظالم، بهتر است هر کسی به مرجع تقلید خود مراجعه کند و طبق نظر او عمل کند.
- **صدقه دادن از طرف صاحبان حق:** گاهی حقوقی بر دین ماست اما مقدارش را نمی‌دانیم یا صاحبش را نمی‌شناسیم یا می‌شناسیم ولی دسترسی به او نداریم یا می‌شناسیم و دسترسی هم داریم اما روی مراجعه به او را نداریم. در همه این موارد باید به مرجع تقلیدمان رجوع کنیم و با کسب اجازه از او، اصل مال یا معادل قیمت آن را به نیابت از صاحب اصلی‌اش، به نیازمندان صدقه دهیم.

تندرست

سم‌زدایی از ریه‌ها

سبزیجات برگ سبز و رنگی سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند، ماده‌ای که برای سم‌زدایی از بدن در روزهای آلودگی هوا ضروری است اما راه‌های دیگری هم برای تمیز کردن بدن، به‌خصوص ریه‌ها از آلودگی فصول سرد وجود دارد.

- نوشیدن چای سبز که سرشار از آنتی‌اکسیدان است به تخلیه مایعات از ریه کمک و سلامت قلب را تقویت می‌کند.
- خوردن سالادی خوش رنگ که با اسفناج، بروکلی و گوجه فرنگی تهیه شده و با لیموترش تازه و سرشار از ویتامین سی مزه‌دار شده می‌تواند یک میان‌وعده مناسب برای این روزها باشد.
- بخور دادن را فراموش نکنید. با افزودن هل یا اکالیپتوس مجاری تنفس خود را آرام کنید و باعث تمیز شدن گلو و ریه خود شوید.
- ماسک زردچوبه و شیر برای محافظت از پوست در برابر اثرات سمی آلاینده‌ها عالی است.

آگهی مزایده شماره ۴۰۱/آ/۱۲

HEPCO

شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هپکو) در نظر دارد یک دستگاه غلطک طرح هام خود به شرح مشخصات ذیل را از طریق مزایده به فروش برساند.

کارکرد ۱۰۰۰ ساعت	ویبره سبک نسبت به غلطک CD100C قویتر است
سیستم هیدرولیک لینده	موتور دویتس ۲۰۱۲ مشابه غلطک CD100C
کابین متفاوت	هود جدید با جک هیدرولیک دستی
ویبره سنگین تفاوت ندارد	

اشخاص حقیقی و حقوقی می‌توانند از تاریخ درج آگهی (۱۴۰۱/۰۸/۲۵) لغایت ۱۴۰۱/۰۸/۳۰ جهت اخذ اسناد مزایده و ارائه پاکت پیشنهاد قیمت به آدرس: اراک، میدان صنعت، بلوار شهید بختیاری، بعد از پل، شرکت ایمن رسا، امور حقوقی و قراردادها مراجعه فرمایند.

«شرکت در رد یا قبول هر یک یا کلیه پیشنهادات مختار است»

ضمنا جهت دسترسی به اسناد مزایده می‌توانند تقاضای کتبی خود را به دورنگار ۳۳۶۹۰۹۳۵-۰۸۶ ارسال نمایند.

سپرده شرکت در مزایده مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد و ارائه ضمانت‌نامه بانکی و یا چک بلامانع می‌باشد.

ضمنا هزینه آگهی بر عهده برنده مزایده خواهد بود

آگهی مناقصه عمومی ۴۱۵۳

معاونت مهندسی نهاجا در نظر دارد پخت، حمل و پخش ۳۰۰۰۰ تن آسفالت توپکای ۱۹-۰ اماکن پایگاه هشتم شکاری اصفهان را با واگذاری قیر از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. لذا از متقاضیان واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید با در دست داشتن معرفی‌نامه رسمی و اصل فیش واریزی به مبلغ ۱,۵۰۰,۰۰۰ریال به شماره حساب ۶۱۵۸۸۰۰۱۵۷۰۰۳ بانک سپه به‌نام عواید غیرقابل برداشت معاونت مهندسی، برای دریافت اسناد مناقصه از مورخه درج این آگهی به مدت ۵ روز کاری از ساعت ۸ الی ۱۲ به آدرس: تهران، خیابان پیروزی، ایستگاه درختی جنب بانک سپه، ستاد فرماندهی نهاجا، معاونت مهندسی (شماره تماس: ۳۳۳۳۵۰۱۱) مراجعه نمایند.

ضمن اینکه هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

معاونت مهندسی رزمی و پدافند غیرعامل نهاجا

فراخوان ارزیابی کیفی انتخاب مشاوران

سازمان بازنشستگی شهرداری تهران

سازمان بازنشستگی شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به ارزیابی کیفی مشاوران فعال در زمینه گروه شهرسازی و معماری (دارای رتبه یک و دو ابنیه و معماری و دارای سوابق کاری مرتبط و مشابه) به منظور تهیه لیست کوتاه و جهت انجام خدمات مشاوره‌ای در خصوص ((تغییر کاربری مجتمع گلابدره از تجاری به اداری)) طبق شرح خدمات پیوست اقدام نماید.

۱- مهلت دریافت مدارک استعلام ارزیابی کیفی از تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۵ لغایت ۱۴۰۱/۰۹/۰۵ می‌باشد.

۲- مدارک موردنیاز شامل مشخصات فنی و اجرایی پروژه، شرح خدمات مورد نیاز، فرم ها و اسناد ارزیابی مهندسین مشاور می‌باشد.

۳- آخرین مهلت تحویل مدارک تکمیل شده به همراه اسناد و مدارک درخواستی حداکثر تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۷

۴- محل دریافت مدارک استعلام ارزیابی کیفی :

۴-۱- تهران – بزرگراه شهید نواب صفوی تقاطع خیابان امام خمینی (ره) سازمان بازنشستگی شهرداری تهران – طبقهٔ هفتم – اداره حقوقی و قراردادها

۴-۲- اسناد فوق در پورتال سازمان به آدرس: https://bazneshastegi.tehran.ir بارگذاری گردیده و قابل اخذ می‌باشد.

۵- محل تحویل مدارک تکمیل شده :

۵-۱- تهران – بزرگراه شهید نواب صفوی تقاطع خیابان امام خمینی (ره) – سازمان بازنشستگی شهرداری تهران طبقهٔ همکف دبیرخانه

۵-۲- مدارک تحویلی به این کارفرما شامل: رزومه مشخصات، سوابق حرفه‌ای و اطلاعات و مستندات مفید مرتبط با اطلاعات مندرج در فرم‌های ارزیابی.

۵-۳- تمامی اسناد و فرم های تحویل شده بایستی ممهور به مهر و امضاء مجاز مهندسین مشاور باشد.

۶- بابت دریافت اسناد ارزیابی وجهی اخذ نخواهد گردید.

به مدارک و اسناد فاقد امضاء، مخدوش و غیر مستند و مدارکی که بعد از انقضاء مهلت تعیین شده در آگهی واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد و پس از بررسی اسناد و مدارک واصله در چارچوب ضوابط و مقررات از شرکت‌های واجد شرایط برای دریافت اسناد درخواست پیشنهاد مالی دعوت بعمل می‌آید. بدیهی است ارائه مدارک هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نخواهد کرد.

شایان ذکر است در صورت نیاز و هر گونه سوالی در این خصوص می‌توانید با شماره تلفن ۶۳۸۱۱۲۷۷ آقای مهندس صابری تماس حاصل نمایید.

آگهی مناقصه شماره ۱۴۰۱/۲۰

دو مرحله ای

نوبت دوم

بانک تجارت

بانک تجارت در نظر دارد نسبت به تهیه ۲۵,۰۰۰ بسته کاغذ A4 مورد نیاز خود از طریق مناقصه عمومی دومرحله ای اقدام نماید.

۱- مهلت دریافت اسناد و تحویل پاکات حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۵ (ساعت ۱۳) می باشد.

۲- متقاضیان جهت دریافت اسناد مناقصه می بایست نسبت به واریز نقدی مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال صرفاً به شماره حساب ۰۱۸۵۴۸۸۷ به نام «کارمزد فروش اسناد مناقصه» نزد هر یک از شعب بانک تجارت اقدام و اصل فیش واریزی را هنگام دریافت اسناد تحویل نمایند. (مبلغ مذکور غیر قابل برگشت می باشد.)

۳- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه معادل ۱,۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (یک میلیارد و پانصد و پنجاه میلیون ریال) ، به صورت فیش واریزی صرفاً به حساب شماره ۰۱۸۳۰۸۲۱ به نام بستانکاران موقت سپرده شرکت در مناقصه نزد هر یک از شعب بانک تجارت و یا معادل آن ضمانتنامه بانکی به غیر از بانک تجارت می باشد.

۴- شرکت کنندگان مورد تائید می توانند هنگام بازگشایی پاکت های پیشنهاد قیمت در تاریخی که متعاقباً اعلام خواهد گردید شرکت نمایند.

بر این اساس متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت برگ شرایط شرکت در مناقصه تا قبل از پایان مهلت مقرر ۱۴۰۱/۰۹/۰۵ با در دست داشتن معرفی نامه و مطابق با شرایط فوق به اداره کارپردازی - دایره خرید و فروش کالا - واقع در تهران - خیابان آزادی - بین خیابان های نواب و اسکندری- پلاک ۱۹۰ - طبقه هفتم مراجعه نمایند.

شماره تماس: ۶۶۹۴۸۴۵۵

نشانی سایت بانک: WWW.TEJARATBANK.ir

بانک تجارت-اداره کارپردازی

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

تهیه مصالح و اجرای عملیات روشنایی معابر حدفاصل میدان پرواز تا شهرک رز و معابر سطح جزیره زیبای کیش

نوبت دوم

شرکت عمران آب و خدمات منطقه آزاد کیش

- **شماره مناقصه:** ن/ع/۱۴۰۱/۲۵
- **نام مناقصه‌گزار:** شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش
- **نشانی مناقصه‌گزار:**
- **دفتر مرکزی:** جزیره کیش- میدان خلیج فارس- بلوار ایران - مجتمع اداری پارس- شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش. تلفن: ۴۴۴۲۱۳۸۰-۰۷۶
- **دفتر تهران:** بزرگراه آفریقا- بالاتر از چهارراه شهید حقانی (جهان کودک)- نبش خیابان کیش- ساختمان شماره ۴۵ - طبقه همکف. تلفن: ۸۸۷۸۰۷۴۷ – ۰۲۱ و ۸-۸۸۸۷۲۲۳۵-۰۲۱
- **موضوع مناقصه:** تهیه مصالح و اجرای عملیات روشنایی معابر حدفاصل میدان پرواز تا شهرک رز و معابر سطح جزیره زیبای کیش به شرح مندرج در اسناد به مدت ۱۰ ماه شمسی
- **مبلغ برآورد:** ۱۲۲,۵۵۴,۰۷۳,۹۹۹ (یکصد و بیست و دو میلیارد و پانصد و پنجاه و چهار میلیون و هفتاد و سه هزار و نهصد و نود و نه ریال)
- **تاریخ فروش اسناد مناقصه:** از تاریخ درج آگهی نوبت دوم تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۲
- **آخرین مهلت تحویل اسناد و ارائه پیشنهادها:** از تاریخ اتمام مهلت فروش اسناد تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۲
- **محل فروش و تحویل پیشنهادها:** دبیرخانه دفتر مرکزی و دفتر تهران مناقصه‌گزار
- **تاریخ و محل گشایش پیشنهادها (پاکات «الف» و «ب»):** ساعت ۱۰:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۴ در دفتر مرکزی مناقصه‌گزار

تبصره ۱: زمان و مکان تشکیل جلسه گشایش پاکت های قیمت«ج»در جلسه گشایش پاکت های«الف»و«ب» اعلام خواهد شد.

تبصره ۲: حضور نماینده تام الاختیار پیشنهاد دهندگان در جلسه بازگشایی پاکات «ج»در صورت ارائه معرفی‌نامه معتبر کتبی، مجاز می‌باشد.

- **مبلغ خرید اسناد مناقصه:** ۳,۰۰۰,۰۰۰ (سه میلیون) ریال که می بایست به روش ذیل ارائه شود:

ـ رسید واریز نقدی به حساب شماره ۴۱۱۰۴۳۷۷۷۸۸۹۹۹۱ نزد بانک سپه شعبه بازار ونوس جزیره کیش

- **مبلغ و نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار :** ۶,۱۲۷,۷۰۳,۷۰۰ ریال که می بایست به یکی از سه روش ذیل ارائه شود :

۱. ارائه رسید بانکی واریز نقدی به شماره حساب ۴۱۱۰۴۳۷۷۷۸۸۹۹۹۱ نزد بانک سپه شعبه بازار ونوس جزیره کیش
۲. ارائه چک بانکی تضمینی در وجه مناقصه‌گزار
۳. ارائه ضمانتنامه بانکی بدون هرگونه قید و شرط به نام شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش مطابق اسناد مناقصه

- **ترتیب دریافت اسناد مناقصه:**

شرکت کنندگان در مناقصه پس از دریافت یا خرید اسناد باید پیشنهادهای خود را به ترتیب زیر تهیه و به مناقصه‌گزار تسلیم نمایند:

۱. تهیه و تکمیل اسناد و پیشنهادها
۲. تسلیم پیشنهادها در مهلت مقرر در فراخوان
۳. دریافت رسید تحویل پیشنهادها

- **سایر شرایط مناقصه:**
- پیشنهاد دهندگان مطابق اسناد مناقصه مورد ارزیابی فنی – بازرگانی قرار می گیرند و ضریب تأثیر فنی ۳۰٪ و حداقل امتیاز قابل قبول برای پذیرفتن پیشنهادات ۶۵ می باشد.

تبصره: شرکت کنندگان در مناقصه می بایست حداقل دارای گواهینامه های معتبر صلاحیت پیمانکاری رتبه ۵ در رشته نیرو و یا رتبه ۵ رشته تاسیسات و تجهیزات ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور باشند و رونوشت آن ها را در پاکت «ب» قرار دهد. در صورت عدم ارائه، در ارزیابی فنی- بازرگانی پیشنهاد دهنده فاقد صلاحیت تشخیص داده شده و از مناقصه حذف خواهد گردید.

- به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضا مدت مقرر در فراخوان واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده های مخدوش یا کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- هزینه درج هر دو نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.
- پیشنهادات شرکت کنندگان حداقل تا ۳ ماه بعد از آخرین موعد تسلیم پیشنهادها، اعتبار خواهد داشت و برای یک دوره سه ماهه دیگر قابل تمدید می باشد.
- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه درج گردیده است.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۴۴۲۱۳۸۰-۰۷۶ تماس یا به سایت‌های www.kish.ir و www.urban.kish.ir مراجعه فرمایید.