تندرست | یکتا فراهانی

بهترین رژیم‌های غذایی کدامند؟

این روزها با انواع و اقسام رژیم‌های مختلف آشنا می‌شویم که هر کدام نیز به ما وعده برخورداری از منابع غذایی مفید در کنار رسیدن به وزن مطلوب و ایده‌آل را می‌دهند. بهترین راه برای انتخاب رژیم غذایی صحیح متناسب با هر فرد داشتن بینش کافی نسبت به اصول اولیه‌ای است که رژیم‌های صحیح تغذیه‌ای و لاغری باید داشته باشند.

■ **هیچ وعده غذایی را حذف نکنید:** حذف کردن یک وعده غذایی سوخت‌وساز و متابولیسم بدن را با مشکل مواجه خواهد کرد. به این ترتیب هم تولید بعضی مواد مهم مانند پروتئین‌ها و هم میزان مصرف انرژی را کاهش می‌دهد و به محض ورود کالری اضافی به جای سوزاندن، آن را به چربی ذخیره‌ای تبدیل خواهد کرد.

■ **صبحانه را جدی بگیرید:** بسیاری افراد علاقه‌ای به خوردن صبحانه ندارند. درحالی که وقتی در نهایت تا یک ساعت پس از بیدار شدن، صبحانه کاملی دریافت کنیم، روز خود را با متابولیسم بالا و مناسبی آغاز می‌کنیم و انرژی کافی نیز برای فعالیت روزانه خواهیم داشت. خوردن صبحانه کامل مانع از گرسنگی شدید و پرخوری در وعده‌های دیگر می‌شود.

■ **آرام غذا بخورید:** بررسی‌ها نشان می‌دهند تند غذا خوردن باعث می‌شود به روده اجازه ندهیم سیگنال‌های سیر شدن را به موقع به مغز مخابره کند. اما جویدن درست و به‌اندازه و آرام غذا خوردن علاوه بر اینکه باعث می‌شود بیشتر از غذا خوردن لذت ببریم مانع از ابتلا به بسیاری از مشکلات گوارشی و اضافه وزن نیز خواهد شد.

■ **رژیم‌های کوتاه‌مدت ممنوع:** بسیاری از ما جذب رژیم‌های کوتاه‌مدت و چند روزه‌ای می‌شویم که نه‌تنها کمکی به کاهش وزن ما نخواهد کرد؛ بلکه مشکلاتی برای سلامت‌مان نیز به‌دنبال خواهد داشت. از سوی دیگر پس از ترک این رژیم‌ها خیلی زود به وزن قبلی یا حتی بالاتر از آن برمی‌گردیم. بهترین راه کاهش وزن، کاهش تدریجی طی شش ماه تا یک سال و در پیش گرفتن رژیم غذایی متعادل است.

■ **حذف پرکالری‌های بی‌خاصیت:** همه ما با مواد غذایی پرکالری که اغلب خاصیتی هم ندارند آشناهستیم. انواع فست فودها، غذاهای آماده و نیمه آماده و نوشابه‌های گازدار یا آبمیوه‌های صنعتی در این گروه قرار می‌گیرند. با مصرف این مواد، درواقع حجم قابل توجهی از قند را به بدن خود وارد می‌کنیم.

■ **فریب محصولات رژیمی را نخورید:** با وجود آنکه مقدار چربی این محصولات کم است و برچسب‌های فاقد چربی، کم چرب و کم‌کالری دارند اما اغلب برای جبران طعم و بافت چربی از شکر و دیگر افزودنی‌ها استفاده می‌کنند.

■ **اهمیت خواب خوب:** خواب خوب در سلامت و همچنین بر عملکرد سیستم گوارش بسیار مؤثر است و مانع از اضافه وزن می‌شود. بی‌خوابی، تنظیم اشتها را به هم می‌ریزد؛ یعنی معمولاً باعث افزایش اشتها، جذب کالری بیشتر و درنهایت نیز افزایش وزن می‌شود. افرادی که خواب کافی ندارند مستعد افزایش وزن هستند. نداشتن خواب کافی و باکیفیت تأثیر منفی بر تمرکز، بهره‌وری، کارایی و عملکرد سیستم ایمنی دارد.

اقتصاددان‌های کوچک

بهترین زمان برای آموزش سواد مالی، دوران خردسالی است

گزارش | مهدیه تقوی‌راد، روزنامه‌نگار

همه ما آرزو داریم که آینده خوب و بدون دغدغه‌ای را برای فرزندمان ترسیم کنیم تا آنها در زندگی آینده خود مشکلی نداشته باشند. این مسئله ربطی به وضع مالی خوب یا بد خانواده ندارد؛ با وجود این، برای ساختن آینده بهتر برای فرزندانمان، باید مهارت‌هایی را به آنها بیاموزیم که بتوانند روی پای خودشان بایستند و مدیریت مالی خوبی داشته باشند. آموزش سواد مالی قبل از آنکه وظیفه نهادهای آموزشی باشد بهتر است در خانه و توسط والدین شکل بگیرد. بهترین موقع برای آموزش سواد مالی در زمان کودکی است. آموزش در کودکی به این دلیل مهم است که کودکان یاد می‌گیرند از همان ابتدا، عادت‌های مالی درستی داشته باشند تا بتوانند در بزرگسالی به‌خوبی از آن استفاده کنند.

داشتن سواد مالی برای همه افراد یک جامعه ضروری است و آموزش این مؤلفه در دوران کودکی باید به صورت جزئی‌تر و ساده‌تر انجام پذیرد تا ذهن کودکان به‌مرور و آرام‌آرام با این موضوع آشنا شود. کمیل رودی، مدیر آکادمی هوش مالی با اشاره به اینکه هر رفتار مالی درستی که والدین انجام می‌دهند، کودک آن را ثبت و ضبط می‌کند و عینا آن را انجام می‌دهد، می‌گوید: سواد مالی کودکان، دارای مفاهیم مخصوص به آنهاست که باید آموزش‌های لازم در این خصوص با زبان کودکانه داده شود و در این راه، اصل بر این است که والدین، رفتار درستی را در این راه از خود نشان دهند. بعضی از والدین از همان زمان کودکی، مقداری پول توجیبی برای فرزندشان در نظر می‌گیرند. این کار باعث می‌شود که او هم با مفهوم پول آشنا شود و هم با مفهوم پس‌انداز کردن و خرج کردن به‌قاعده. دادن پول توجیبی به کودک، می‌تواند در ازای انجام کاری باشد که او در خانه انجام می‌دهد؛ مثلا در ازای کمک کردن به مادرش در جمع کردن ظروف غذا یا مرتب کردن جاکفشی و... به او مقداری پول پرداخت می‌شود. در این صورت کودک می‌آموزد که در ازای خدماتی که انجام می‌دهد، می‌تواند پولی دریافت کند و همان پول را برای نیازهایی که دارد خرج یا پس‌انداز کند. البته یادمان باشد برای آنچه وظیفه و روتین زندگی است مثل درس خواندن، غذا خوردن و... دستمزد و جایزه تعیین نکنیم.

آشنایی با مفهوم پول

به گفته رودی، نخستین قدم برای آشنایی کودک با سواد مالی و مهارت‌های مربوط به آن این است که ابتدا کودک با مفهوم پول آشنا شود و متوجه شود که با داشتن پول چه کارهایی را می‌تواند انجام دهد. بهترین زمان برای دادن پول توجیبی روزانه که به بچه‌ها داده می‌شود زمانی است که بچه‌ها به مدرسه می‌روند و از همان زمان نیز باید به او بگوییم که تمام این پول را نباید خرج کند بلکه باید قسمتی از آن را پس‌انداز کند، بخشی را برای کمک به دیگران اختصاص دهد و بخشی را برای رفع نیازهایی که دارد کنار بگذارد. با این کار، هم نحوه خرج کردن پول به او آموزش داده می‌شود، هم حس بخشندگی در او بیدار می‌شود و هم از همان ابتدا کودک یاد می‌گیرد که بر امور مالی خود تسلط داشته باشد. برای اینکه بچه بهتر با این سه مفهوم آشنا شود بهتر است که سه قلک برای او تهیه کنید و فهرستی از خواسته‌های کودکتان و علاقه‌مندی‌های او را در کنار این قلک‌ها لیست کنید و برای او توضیح دهید که برای رسیدن به خواسته‌هایش چه مقدار پول باید خرج و چه مقداری را باید پس‌انداز کند. درخصوص قسمتی از پول که باید به دیگران بخشیده شود نیز به او توضیح دهید که کارهای خیرخواهانه چقدر مهم هستند و پول‌هایی که او برای امور خیریه پس‌انداز می‌کند به مراکزی که کارهای خیر انجام می‌دهند اهدا می‌شود تا برای نیازمندان، لباس، کفش و... تهیه کنند.

کمیل رودی، با اشاره به اینکه هر رفتار مالی درستی که والدین انجام می‌دهند، کودک آن را ثبت و ضبط می‌کند، می‌گوید: سواد مالی کودکان، دارای مفاهیم مخصوص به آنهاست که باید آموزش‌های لازم در این خصوص با زبان کودکانه داده شود و در این راه، اصل بر این است که والدین، رفتار درستی را در این راه از خود نشان دهند.

همراهی در خرید کردن

همراه‌بردن کودکتان در زمان خرید کردن، یکی از راه‌هایی است که کودک یاد می‌گیرد چه مقدار پول را چگونه باید خرج کند. حین خرید می‌توان نحوه تصمیم‌گیری برای خرید کردن را به او آموزش داد؛ یعنی بگوییم که چه مقدار پول در اختیار داریم و اولویت‌مان برای خرید کردن چه چیزهایی است. حین خرید می‌توان به کودک توضیح داد که چرا یک کالا را به کالای دیگر ترجیح می‌دهیم و در عین حال، کالاهایی که تخفیف خورده را می‌توان به او نشان داد و در عین حال، آموزش داد که می‌توان از این کالاها که قیمت پایین‌تری نسبت به کالاهای مشابه دارند، خرید کرد. کودکان زمانی که می‌بینند والدین برای خرید کردن خود بودجه‌ای در نظر می‌گیرند ناخودآگاه این کار را در ذهن خود بایگانی می‌کنند و به‌مرور یاد می‌گیرند که آنها نیز در خرید کردن، بر اساس اولویت‌ها پول خود را خرج کنند. در عین حال می‌توان در زمان خرید، مقدار اندکی پول به کودک داد تا برای خودش خرج کند و اهمیت خرج کردن بر اساس بودجه‌بندی محدود را یاد بگیرد. مدیر آکادمی هوش مالی تأکید می‌کند: باید به کودکتان بیاموزید که پول بی‌حساب ندارید و منابع مالی ما محدود است و باید با همین محدودیت پول، زندگی کنیم. بنابراین اگر می‌خواهیم فرزندانمان آینده بهتری داشته باشند باید مسائل مالی را به آنها آموزش دهیم تا در بزرگسالی گرفتار «ای کاش»هایی نشوند که راه‌حل آنها در کودکی و نوجوانی‌شان بوده است.

باغ گل

افرای ژاپنی

درخت افرای ژاپنی اصالتا متعلق به آسیای شرقی است. این گیاه به‌رغم داشتن ظاهر بسیار زیبا و پیچیده، نگهداری بسیار آسانی دارد. افرای ژاپنی را در محیطی با نور فیلتر شده و دارای کمی سایه قرار دهید. نور خورشید هنگام بعدازظهر، برای اکثر گونه‌های افرا قابل تحمل نبوده و اگر برگ‌ها قهوه‌ای شدند و یا تغییر فرم دادند، یعنی نور زیاد خورشید باعث سوختن آنها شده است. در فصل‌های گرم سال هفته‌ای ۳بار آبیاری برای این درخت کافی است اما در سایر فصول خصوصا فصل‌های سرد سال تعداد دفعات آبیاری باید کاهش یابد. ریشه افرا سطحی است و نمی‌تواند به عمق خاک نفوذ کرده و آب را از لایه‌های زیرین برداشت کند. به همین دلیل مرطوب ماندن سطح خاک برای سیراب شدن گیاه حائزاهمیت است. این گیاه به هرس کردن خاصی نیاز ندارد اما می‌توانید هرس کردن را از شاخه‌های پایینی آغاز و تمام شاخه‌های شکسته یا بیش از حد متراکم را حذف کنید.

سایه‌سار

در زمستان سالم بمانید

در روزهای بارانی و برفی سالمندان باید بیشتر مراقب سلامتی خود باشند. در این روزها به‌دلیل بارندگی، احتمال افتادن، لیز خوردن، سرمازدگی و در نهایت افسردگی این افراد را بیشتر تهدید می‌کند. حفظ تعادل در روز برفی و سطوح یخ‌زده برای سالمندان سخت‌تر از دیگران است به همین دلیل به سالمندان توصیه می‌شود در ایام برفی و بارانی کمتر از خانه خارج شوند.

■ درصورتی که داروی خاصی را مصرف می‌کنید حتما با پزشک‌تان مشورت کنید تا درصورت لزوم مقدار بیشتری دارو در اختیار داشته باشید.

■ در شرایطی که مجبورید از خانه خارج شوید حتماً چتر به همراه داشته باشید و کلاه، دستکش، کفش یا چکمه مناسب بپوشید، چکمه مناسب برای سالمندان باید حتما ساج دار باشد.

■ حتماً مطمئن شوید لاستیک انتهایی عصا اصطکاک کافی را برای جلوگیری از سر خوردن ایجاد می‌کند و پاره و مستعمل نباشد.

مزایده عمومی

سازمان بازنشستگی شهرداری تهران

سازمان بازنشستگی شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به فروش اموال مستعمل و اسقاطی خود واقع در سه‌راه تهرانپارس ابتدای خیابان دماوند پلاک ۲۶۳ مجموعه پذیرایی و اقامتی هتل شهر از طریق مزایده عمومی با شرایط ذیل اقدام نماید.

- مبلغ پیشنهادی باید مشخص، معین و بدون ابهام باشد.
- مدت قبول پیشنهادات تا ساعت ۱۵/۳۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۶ می‌باشد.
- محل تسلیم پیشنهادات بزرگراه شهید نواب صفوی، ضلع جنوب غربی پل امام خمینی (ره) سازمان بازنشستگی شهرداری تهران، طبقه همکف، دبیرخانه می باشد.
- میزان سپرده شرکت در مزایده معادل -/۶۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال به صورت فیش واریز نقدی و یا ضمانت نامه معتبر بانکی با قابلیت تمدید سه ماهه باشد.
- زمان بازگشایی پاکتها روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۷ ساعت ۱۰ در محل سالن کنفرانس واقع در طبقه ۱۲ ساختمان سازمان بازنشستگی شهرداری تهران می باشد.
- هزینه چاپ آگهی روزنامه برعهده برنده مزایده خواهد بود.

لذا متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر، بازدید اموال و دریافت اسناد مزایده از تاریخ انتشار آگهی ۱۴۰۱/۰۹/۱۶ لغایت ۱۴۰۱/۰۹/۲۶ از ساعت ۸ صبح الی ۱۵ به نشانی بزرگراه شهید نواب صفوی، ضلع جنوب غربی پل امام خمینی (ره) سازمان بازنشستگی شهرداری تهران، طبقه ۷، اداره حقوقی و قراردادها مراجعه نمایند.

آگهی مناقصه شماره ۴۰۱/ت/۱۷

HEPCO

شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هپکو) در نظر دارد فرآیند خرید حدودا ۱۳۰ تن مواد خام مورد نیاز محصولات روتین خود شامل انواع ورق و مقاطع را از طریق مناقصه انجام نماید.

اشخاص حقیقی و حقوقی می‌توانند از تاریخ درج آگهی (۱۴۰۱/۰۹/۱۶) لغایت ۱۴۰۱/۰۹/۲۲ جهت اخذ اسناد مناقصه و ارائه پاکت پیشنهاد قیمت به آدرس: اراک، میدان صنعت، بلوار شهید بختیاری، بعد از پل، شرکت تولید تجهیزات ایمن رسا (متعلق به هپکو)، امور حقوقی و قراردادها مراجعه فرمایند. ضمنا جهت دسترسی به اسناد مناقصه می‌توانند تقاضای کتبی خود را به دورنگار ۳۳۶۹۰۹۳۵-۰۸۶ ارسال نمایند.

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

سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد و بایستی به شماره حساب IR610190000001026978750۰۶ نزد بانک صادرات شعبه قدس به نام شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن‌رسا واریز گردد.

ضمنا ارائه ضمانت‌نامه و یا چک بانکی بلامانع می‌باشد.

ضمنا هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود

آگهی مناقصه عمومی

شرکت خدمات دریایی و مهندسی کشتیرانی قشم در نظر دارد مناقصه عمومی به شماره TN/1401/09 با موضوع تأمین کالا و اجرای رینگ آتش نشانی مخازن که مشخصات آن به طور کامل در اسناد مناقصه ذکر گردیده است را برگزار نماید. از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط دعوت می شود ضمن دریافت اطلاعات شرایط کلی مناقصه و مستندات از طریق مراجعه به تارنمای شرکت کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران به نشانی www.irisl.net و یا دفاتر حراست شرکت واقع در تهران - شیان - میدان شهید طجرلو - خیابان طجرلوی شرقی - شماره ۶۳ - طبقه پنجم - کد پستی ۱۶۷۸۶۹۵۱۸۰ و یا بندرعباس، کیلومتر ۸ جاده اسکله شهید رجایی کد پستی ۷۹۱۷۱۷۴۴۶۹، شرکت خدمات دریایی و مهندسی کشتیرانی قشم حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۷ نسبت به تکمیل اسناد و تحویل به دفتر حراست این شرکت در مناقصه اقدام نمایند.

همچنین در صورت سئوال یا ابهام در خصوص شرایط مناقصه، شماره تماس ۰۷۶-۳۳۵۱۴۰۷۵

و یا رایانامه به نشانی tech.beh@ramouz.com پاسخگوی متقاضیان می‌باشد.

آگهی حراج سازمان ورزش شهرداری تهران

سازمان ورزش شهرداری تهران

شماره آگهی : ۰۷- م- ۴۰۱

سازمان ورزش شهرداری تهران در نظر دارد مجموعه های ورزشی ذکر شده در جدول ذیل را به روش بهره برداری از طریق حراج به اشخاص دارای صلاحیت واگذار نماید. لذا از کلیه بهره برداران واجد شرایط جهت شرکت در حراج دعوت به عمل می آید.

ردیف	مجموعه ورزشی	منطقه	آدرس	مبلغ پایه ماهیانه(ریال)	مبلغ سالیانه (ریال)	سپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱	زورخانه دولاب	۸	خیابان ۱۷ شهریور- روبروی بوستان آلاله- خیابان اسفندیاری	۲۰،۰۰۰،۰۰۰	۲۴۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰
۲	زورخانه جوانمرد قصاب	۲۰	شهر ری- میدان مادر- خیابان شهید غیبی	۷،۵۰۰،۰۰۰	۹۰،۰۰۰،۰۰۰	۵۰،۰۰۰،۰۰۰
۳	زورخانه سرتخت	۲۰	شهر ری- خیابان آستانه- خیابان سرتخت	۱۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲۰،۰۰۰،۰۰۰	۵۰،۰۰۰،۰۰۰
۴	زورخانه تختی	۲۰	شهر ری - ظهیرآباد خیابان شهید نبی‌پور	۱۵،۰۰۰،۰۰۰	۱۸۰،۰۰۰،۰۰۰	۵۰،۰۰۰،۰۰۰
۵	زورخانه هاشم‌آباد (نفرآباد)	۲۰	شهر ری- نفرآباد هاشم‌آباد - اتوبان شهید کریمی	۱۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲۰،۰۰۰،۰۰۰	۵۰،۰۰۰،۰۰۰

مدت انجام قرارداد: یک سال شمسی (قابلیت تمدید تا ۳ سال)

الف: شرایط عمومی شرکت در حراج: حداقل سن ۲۵ سال-تابعیت جمهوری اسلامی ایران- داشتن دسته چک صیادی(تصویر برگ چک صیادی)- حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی یا معادل آن و بالاتر- تاهل (تصویر صفحات شناسنامه)- عدم سوءپیشینه (در زمان امضاء قرارداد الزامی است)- لزوم ثبت نام شرکت‌کنندگان در سامانه ثنا - توانایی مالی مطلوب متقاضی (گردش ۶ ماه حساب).

ب: شرایط اختصاصی جهت افراد حقیقی شرکت در حراج (دارا بودن یکی از شرایط ذیل):

۱- ارائه سوابق مدیریت و بهره برداری از زورخانه (قرارداد یا تاییدیه فدراسیون پهلوانی و زورخانه ای) ۲- تایید گواهی صلاحیت جهت بهره برداری زورخانه از فدراسیون پهلوانی و زورخانه ای ۳- دارای حکم قهرمانی کشوری یا بالاتر در رشته پهلوانی و زورخانه ای ۴- مدرک مربیگری ورزش های پهلوانی و زورخانه ای.

ج: شرایط اختصاصی جهت اشخاص حقوقی شرکت در حراج (دارا بودن تمام شرایط ذیل):

اساسنامه مرتبط- آگهی روزنامه رسمی تاسیس و آخرین تغییرات ثبت شده شرکت- دارا بودن قرارداد معتبر بهره برداری از ورزشگاه به مدت ۲ سال یا حداقل ۲ سال سابقه اداره مدیریت مجموعه ورزشی یا زورخانه (ارائه لیست بیمه و دستمزد به مدت ۲ سال الزامی می‌باشد).

د: محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: خیابان آزادی نبش یادگار امام ، سازمان ورزش شهرداری تهران ،طبقه ۲ ، اداره قراردادها

ذ: تهیه اسناد: پرداخت مبلغ ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال (دویست هزارتومان) به حساب شماره ۷۰۰۷۹۶۰۸۵۷۰۵ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد :۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران جهت خرید اسناد به صورت حضوری و جهت تهیه اسناد بصورت آنلاین به تالار معاملات شهرداری تهران در وب سایت business.tehran.ir مراجعه فرمایید. جهت اطلاعات بیشتر با شماره ۱-۶۶۰۵۱۵۵۰ داخلی ۵۹۰ تماس حاصل فرمایید.

ه: شماره حساب واریز سپرده شرکت در حراج: پرداخت مبالغ برابر جدول فوق به حساب شماره ۱۰۰۱۵۱۵۱۵۰۸ بانک شهرشعبه آزادی (یادگار)کد :۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران(فیش نقدی سه برگی) و یا ارائه ضمانت نامه بانکی در وجه سازمان ورزش شهرداری تهران .

و: مهلت ارائه اسناد: ۱۰روز از تاریخ انتشار آگهی ، بدیهی است شرکت در حراج و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد حراج بوده و سازمان در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است .مشروح شرایط حراج در اسناد درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید تمام صفحات همه اسناد و مدارک را پس از اخذ، مهر و امضا نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند.

ضمناً کلیه هزینه های مربوط به آگهی به عهده برنده حراج می باشد.

سازمان ورزش شهرداری تهران

مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای)

مجتمع فولاد مبارکه

مناقصه انجام عملیات ساخت و بازسازی تجهیزات فلزی سبا

شرکت فولاد مبارکه در نظر دارد جهت شناسایی پیمانکاران توانمند در زمینه مناقصه انجام عملیات ساخت و بازسازی تجهیزات فلزی سبا، مناقصه عمومی یک مرحله‌ای برگزار نماید. لذا از کلیه شرکتهای توانمند در این زمینه دعوت به همکاری و ثبت‌نام می‌نماید.

مدارک مورد نیاز:

۱ .صلاحیت ایمنی پیمانکاران، آخرین اطلاعات ثبتی شرکت، در قالب pdf

۲ .توان مالی، توان تجهیزاتی، توان اجرایی و مدیریتی در قالب pdf

نحوه دریافت مدارک: دریافت مدارک از طریق پست الکترونیکی به آدرس: m.shafieioun@msc.ir

مهلت ارسال مدارک: از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۳ تا مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۳۰

نحوه ارسال مدارک: ارسال مدارک از طریق پست الکترونیکی به آدرس: m.shafieioun@msc.ir

اطلاعات تماس با کارشناس: آقای شفیعیون واحد امور قراردادها به شماره ۰۳۱۵۲۷۳۰۶۸ و واحد فنی سبا مهندس بهرامی ۰۹۰۱۰۰۳۹۴۸۲

ارایه مدارک و سوابق هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نخواهد کرد.

روابط عمومی شرکت فولاد مبارکه اصفهان

۹۲-۱۴۰۱