شرایط پایان سال را غیرمعمولی نکنیم

[صحرا محمدی]

هر وقت بوی خرداد یعنی فصل امتحان به مشام می رسد روزها برای دانش آموزان حال و هوا و رنگ دیگری دارد. هر وقت روزهای امتحان از گرد راه می رسد خانواده و مدرسه و دوستان و آشنایان و حتی اهالی محله دست به دست هم می دهند تا این فصل نه چندان خوشایند بویژه برای بچه ها را به سرانجام خوشی برسانند، مهمانی رفتن و مهمانی دادن ها لغو می شود، ذائقه خانواده تغییر می کند و غذاهای مقوی و پروتئین و ویتامین دار و انواع و اقسام آجیل های پرچرب و ملات جای برنامه عادی غذایی خانواده را می گیرد. یعنی مادر تا اطلاع ثانوی که همان پایان امتحانات است از طبخ غذاهای درخواستی و باب میل سایر اعضای خانواده معذور است. فرزندان کوچک خانواده هم در این میان ظاهراً نقش مهمی ایفا می کنند، به این معنی که تا حد امکان کاری به کار خواهر و برادر محصل خود ندارند و سعی می کنند آرام و بی سر و صدا بازی کنند، البته کمک های بی دریغ اهالی محله را هم برای بهتر امتحان دادن بچه ها نباید فراموش کرد، چرا که اجازه نمی دهند بچه هایشان در کوچه فوتبال بازی کنند، یا سر و صدا راه بیندازند، ضمن آن که از بوق زدن های ممتد هم پرهیز می کنند. نقش معلم ها را هم در این میان نباید نادیده گرفت، آنها با امتحان گرفتن های متعدد و ملزم کردن بچه ها و خانواده ها به این که هر شب امتحانی از درس های مختلف از دانش آموزان گرفته شود، سعی خود را برای نتیجه گرفتن بهتر دانش آموزان به کار می برند.

به هر حال همه این کارها به این خاطر است که خانواده ها، والدین و معلمان و مربیان مدرسه تصور می کنند این تغییرات آماده کردن شرایط محیط خانواده و مدرسه برای بهتر برگزار شدن امتحانات است، درحالی که بسیاری از روانشناسان و کارشناسان تعلیم و تربیت بر این باورند که ایجاد تغییرات محسوس و عمده در دوران امتحان استرس، اضطراب و فشارهای روانی را بر دانش آموز وارد می کند. بنابراین باید تا حد امکان شرایط را بدون تغییر برای فصل امتحان بچه ها مهیا کنیم و شرایط خانه و مدرسه را از نظر بچه ها ویژه و خاص تصویرسازی نکنیم و اجازه دهیم آنها با استرس کمتر و خیالی آسوده تر روزهای امتحان را پشت سر بگذارند ضمن آن که با این رفتارها غول امتحان (به گمان بچه ها) را هم در ذهن بچه ها شکست می دهیم.

مطالعه اصولی برای درس پس دادن

[شهناز سلطانی]

«این بار دهم است که می خوانم، اما فکر می کنم چیزی در ذهنم نمانده است»، «تا نصفه شب بیدار بودم و داشتم فرمول ها را حفظ می کردم، اما اگر الان بپرسی هیچ کدام یادم نیست و ...»

اینها فقط چند تا از شکوه های دانش آموزان در شب و روز امتحان است. به راستی چرا واقعاً تا ساعت ها پای دفتر و کتاب و جزوه های خود می نشینیم، از تغذیه و خواب و خوردمان می زنیم ولی احساس منفی ای در ما ریشه می دواند که انرژی هایی که صرف کرده ایم بی فایده بوده اند. غافل از این که نیازمند بازنگری در شیوه مطالعه خود هستیم. کارشناسان نظام آموزشی براین نکته اذعان و تأکید دارند که با آموختن و پیاده کردن شیوه های صحیح مطالعه، می توان امتحان و مطالعه کتب درسی را برای خود لذتبخش کرد.

داشتن یک برنامه ریزی اصولی و با دقت در مطالعه و نتیجه حاصل از آن بسیار تأثیرگذار است. بهتر است در برنامه ریزی هدف خود را مشخص کنید، میزان زمانی را که لازم است صرف هر درس کنید، نیز بنویسید. در این میان می فهمید که مطالعه برخی از دروس نیازمند صرف زمان زیادی است ولی برخی از دروس زمان زیاد را نمی طلبد.

اگر فرصت چند روزه برای شروع امتحانات یا در فواصل بین امتحانات دارید بهتر است چند درس را به طور همزمان مطالعه کنید، در این صورت کمتر خسته و دلزده از امتحان می شوید. تنوع دروس در این مواقع بسیار اهمیت دارد. به این معنی که به طور مثال فیزیک و ریاضی را با هم نخوانید بلکه ریاضی و ادبیات را با هم مطالعه کنید. در حین مطالعه هم ابتدا به کلیت مسئله و کتاب توجه کنید، سپس موارد مهم را بیشتر مد نظر بگیرید. یادداشت کردن نکات مهم و کلیدی و خط کشیدن زیر مطالب مهم کتاب به طور منسجم هم اهمیت دارد. مرور این نکات در زمان نزدیک به امتحان برای شما مفید خواهد بود به طوری مطالب کتاب را برای شما یادآوری می کند. مطالبی را هم که یادداشت می کنید پراکنده و بی ارتباط با یکدیگر نباشد.

پاداش دادن هم می تواند انگیزه و بازده شما را برای مطالعه افزایش دهد. به این صورت که با خود عهد کنید اگر درس فیزیک را در مدت زمان مشخصی با تمرکز بخوانید و تمام کنید برای چند دقیقه فیلم مورد علاقه تان را تماشا کنید و یا به موسیقی دلخواه تان گوش فرا دهید.

با تغذیه ویژه، کم خوابی و ساعات طولانی مطالعه خود را از امتحان بیزار نکنید، مطمئن باشید اگر هدفتان را از درس و امتحان به روشنی برای خود ترسیم کرده باشید دیگر درس و امتحان برایتان سخت و دشوار نخواهد بود، به گونه ای که یادآوری امتحان سایه استرس و اضطراب را بر وجود شما بگستراند بلکه فکر کردن به آن هدف و تلاش برای موفقیت در آن انگیزه، انرژی و بازده شما را چندین برابر می کند.

مطالعه نشان داده است بیش از ۳۰ دقیقه نمی توان روی یک درس متمرکز شد، بنابراین پس از ۳۰ دقیقه مطالعه به یک استراحت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ای نیاز پیدا می کنیم. در هر محیطی که بیشتر با آن سازگاری دارید مطالعه کنید. برخی از دانش آموزان عادت به مطالعه

در محیطی شلوغ و پر سر و صدا دارند اما برخی در محیط آرام و ساکت تمرکز می گیرند. برخی باید راه بروند و بلند بلند کتاب بخوانند اما برخی دیگر باید پشت میز بنشینند و آرام به مطالعه بپردازند. به هر حال خود را محدود نکنید در هر شرایطی که بهتر تمرکز می گیرید و به مطالعه بیشتر و مفیدتر نزدیک می شوید درس بخوانید.

راهکارهای غلبه بر اضطراب امتحان

[دکتر پرویز رزاقی شهرستانی/ روانشناس]

اضطراب یکی از شایع ترین اختلالات نوروتیک است که همه انسان ها در شرایط مختلف آن را تجربه می کنند و دارای انواع و درجات مختلف است که یکی از انواع آن اضطراب در زمان امتحان است که دانش آموزان در زمان ارزیابی در پایان سال تحصیلی دچار آن می شوند. در تعریف اضطراب امتحان باید گفت: نوعی مشغولیت ذهنی است که دانش آموز درباره نتیجه امتحان و یا در ارزیابی خود به همراه دارد. اضطراب سازنده نوعی از اضطراب است که شخص را برای فعالیت درسی و برنامه ریزی منظم تر سوق می دهد و معمولاً شخص را فعال و توانمند می سازد تا بتواند نتیجه بهتری از مطالعه خویش به دست آورد.

اضطراب مشکل آفرین نوعی از اضطراب است که با دلهره و تشویش زیاد همراه بوده و با درگیری ذهنی و تصوری که مبنی بر موفق نبودن در امتحان است، وسواس مطالعه کردن مثل خواندن بیش از حد، بی توجهی به خواب و غذا همراه می شود.

● **نشانه های اضطراب سازنده**

۱ـ دانش آموز علاوه بر نشان دادن حساسیت مناسب به درس، روند زندگی معمولی خویش را ادامه می دهد. مثل: خوردن، خوابیدن و حرف زدن با خانواده. ۲ـ دانش آموز هنگام مطالعه نوعی از هیجان مثبت دارد. ۳ـ بیشترین وقت خود را برای خواندن درس صرف می کند نه همه وقت خویش را.

۴ـ با آرامش و اطمینان بیشتری مطالعه می کند.

۵ـ عوامل محیطی تأثیر کمتری بر او دارند.

۶ـ آنچه را که مطالعه می کند به راحتی می تواند در ذهنش نگه دارد و یا به حافظه بسپارد.

● **نشانه های اضطراب مشکل آفرین**

۱ـ بدون اطمینان درس می خواند. ۲ـ در موقع خواندن درس، به نتیجه امتحان بیشتر فکر می کند تا به یادگیری. ۳ـ مشغولیت ذهنی بخش وسیعی از ذهن و سیستم روانی اش را در برمی گیرد و موجب می شود درباره موفقیت و عدم موفقیت خود، مطالبی را بر زبان آورد. ۴ـ احساس دلشوره و تشویش مداوم دارد. ۵ـ افکار و نگرش منفی دارد. ۶ـ اضطراب او با نشانه های روان تنی مثل درد در ناحیه معده، شکم و حالت تهوع همراه است. ۷ـ اختلال در خوردن مثل پرخوری یا کم خوری. ۸ـ اختلال در خواب: پرخوابی یا کم خوابی یا کرختی روزانه. ۹ـ نداشتن تمایل برای خواندن کتاب و گاهی تلاش مضاعف برای بیشتر خواندن درس ها. ۱۰ـ لجبازی و بهانه گیری های مختلف می کند. ۱۱ـ گریه های طولانی و بی علت دارد.

● **علل وجود اضطراب امتحان**

۱ـ کمال گرایی یا ایده آل بودن (شخص دوست دارد همیشه جزو برترین ها باشد.) ۲ـ نداشتن آمادگی قبلی (شخص به خاطر مطالعه ناکافی و یا برنامه ریزی منظم یا ضعف بنیه علمی دچار اضطراب می شود.)

۳ـ ترس از دست دادن موفقیت خویش در خانواده

۴ـ فشار بیش از حد والدین (تذکرات مکرر والدین برای مطالعه بیشتر فرزند، او را دچار اضطراب می کند.)

۵ـ والدین مضطرب (گاهی اوقات والدین مستقیماً چیزی درباره اضطراب امتحان نمی گویند، اما خودشان در زندگی مضطربند. فرزند اضطراب والدین را درونی کرده و روی مسئولیت اصلی خویش یعنی درس خواندن متمرکز می کند.) ۶ـ رقابت (دانش آموزی که در کلاس یا بین اقوام و دوستان خود، نوعی احساس رقابت با آنان دارد.) ۷ـ رفتار معلم و مدرسه در جلسه امتحان (سختگیری و مقررات سخت و نامطلوب سر جلسه امتحان، این که معلم و ناظر امتحان با بیان مطالبی یا مقرراتی اضطراب را در دانش آموز ایجاد می کند.) ۸ـ مقایسه کردن (والدینی که فرزند خویش را با دیگران مقایسه می کنند و یا تأکید بر موفقیت دیگران و ضعف فرزند خویش دارند.)

۹ـ وعده نامناسب دادن (والدینی که پاداش یا امکان مناسبی را به شرط کسب نمرات برتر (بیست) به فرزند خویش می دهند، احساس از دست دادن پاداش در نظر گرفته شده نوعی اضطراب برانگیز است.)

اضطراب سازنده نوعی از اضطراب است که شخص را به فعالیت درسی و برنامه‌ریزی منظم‌تر سوق می‌دهد و معمولاً شخص را فعال و توانمند می‌سازد تا بتواند نتیجه بهتری از مطالعه خویش به دست آورد

● **راه حل های عملی برای کاهش اضطراب امتحان**

۱ـ مطالعه و مرور بیشتر و تقویت بنیه علمی (مطالعه بیشتر دانش آموز موجب تقویت اعتماد به نفس در امر یادگیری و پاسخ دهی او در امتحان می شود.)

۲ـ پائین آوردن سطح انتظار (هر چه انتظار پائین تر باشد (گرفتن نمره بیست) امکان درونی کردن آرامش و کاهش اضطراب و در نتیجه موفقیت بهتر در امتحان حاصل می شود.) ۳ـ پذیرش توانمندی های خود (ایجاد این احساس که من (دانش آموز) تلاش خود را انجام دادم و حتماً موفقیت خوبی را به دست خواهم آورد.) ۴ـ توجه به نکات مثبت و موفقیت های گذشته (آن دسته از موفقیت هایی را که در گذشته تجربه کرده، در ذهن خود بیاورد.) ۵ـ برطرف کردن ضعف بنیه علمی (تلاش برای برطرف کردن ضعف بنیه علمی از طریق کمک گرفتن از دوستان، معلم یا دانش آموزان زرنگ و کتاب های کمک درسی...) ۶ـ مقایسه با خود (ایجاد این فکر که هر کسی توانمندی های مخصوص به خود را دارد.) ۷ـ پرسش و پاسخ های مکرر (پرسش و پاسخ های پی درپی از خود سبب آگاهی از فرآیند یادگیری، پردازش اطلاعات مجدد و تقویت اعتماد به نفس بیشتر و در نتیجه کاهش اضطراب می شود.) ۸ـ استراحت کوتاه بین زمان های درس خواندن (دانش آموز در حین مطالعه بین درس، فرصت کوتاهی را برای استراحت خود اختصاص می دهد، این امر سبب به یادسپاری بهتر مطالب خوانده شده در ذهن می شده و همچنین سبب تقویت روحیه و سلامت روانی و کاهش اضطراب می شود.) ۹ـ توکل به خدا (یاد خداوند آرام بخش دل هاست، در زمان قبل از امتحان به خداوند توکل کنیم تا هر آنچه را که خوانده ایم به یاد آوریم.) ۱۰ـ تنفس عمیق (تنفس عمیق قبل از شروع جلسه امتحان موجب می شود تا اکسیژن بیشتری به مغز برسد و آرامش جسمی بهتری را به دست بیاوریم. ۱۱ـ نگاه کردن به یک یک سؤالات (اگر به یکباره به همه سؤالات امتحانی نگاه کنیم ممکن است در بین سؤالات به سؤالی برخوریم که یاد نگرفته باشیم و موجب اضطراب شود و در نتیجه سؤالات دیگری را هم که یاد گرفته ایم، قدرت پاسخگویی را از دست بدهیم.

● **وظایف خانواده برای کاهش اضطراب**

۱ـ به فرزندان یادآور شویم که تو زحمات خود را کشیده ای و نتیجه امتحان هر چه باشد برایمان ارزشمند خواهد بود. ۲ـ تلاش کنیم تا فضای درون خانواده در آرامش و سلامت روانی باشد. ۳ـ سعی کنیم در زمان امتحانات از شرکت در مراسم و میهمانی ها و رفت و آمدهای خانوادگی دوری کنیم. ۴ـ در صورت وجود مشکل در خانواده حتی المقدور در حضور دانش آموز مطرح نکنیم. ۵ـ با کلام خود سعی در مطرح کردن یا زنده نگه داشتن توانمندی های مثبت فرزندمان داشته باشیم. ۶ـ از تحقیر و سرزنش مثل توحساسیت زیاد به درس داری و بی عرضه هستی خودداری کنیم. ۷ـ ایجاد ارتباط مناسب با فرزند، اگر فرزندمان بخواهد از دلواپسی خود از امتحان موضوعی را به ما بگوید پنهان کاری نکند و یا ترس از بیان احساسش نداشته باشیم. ۸ـ شرایط منزل را به گونه ای فراهم کنیم که فرزندمان زودتر از موعد در شب قبل از امتحان بخوابد. ۹ـ ایجاد احساس مثبت در فرزند (با گفتن این جملات «ما به توانمندی های تو آگاه هستیم» و «برای ایجاد ارزش های مثبت تلاش کنیم.»)

۱۰ـ پیشنهاد مصرف مواد لبنی مثل شیر و ماست و مواد قندی در شب قبل از امتحان (تأکید متخصصین تغذیه برای این امر) موجب آرامش فرزندمان می شود.

۱۱ـ با حفظ خونسردی و ایجاد آرامش در خودمان، روزهای امتحانی را برای فرزندمان آرام کنیم.

۱۲ـ زودتر از موعد، فرزندمان را از خواب بیدار کرده تا عوامل محیطی مثل دیر رسیدن و ترافیک فرزندمان را دچار اضطراب نکند.

مدیریت خانواده بر رفتار فرزندان در شرایط آزمون

[معصومه عباسی/ کارشناس مشاوره و راهنمایی]

«والدین، خانواده ها و اولیای مدرسه محیط خانواده و مدرسه را در زمان امتحانات نباید به گونه ای تغییر و تحول دهند که غیرعادی به نظر برسد، چرا که غیرعادی کردن محیط استرس، اضطراب و دلهره برای بچه ها به وجود می آورد. ضمن آن که دانش آموز تصور می کند حادثه بسیار مهمی رخ خواهد داد، بنابراین باید برای مقابله با شکست های احتمالی خود را آماده کند، درحالی که با این روش ها انگیزه و علاقه در او ایجاد نمی شود چرا که خود را برای مقابله و رویارویی با امتحان مسلح می کند، بهترین شرایط آن است که امتحان را در ذهن دانش آموز به عنوان همراه و نجات دهنده درونی کنیم.

هر چقدر محیط را به گونه ای ویژه تغییر دهیم درون بچه را متلاطم و به هم ریخته می کنیم، ضمن آن که ممکن است رفتار والدین و معلمان در تغییر دادن محیط به ویژه محیط خانه موجب شود بچه ها توان خود را کمتر از میزان واقعی آن بدانند و به تبع آن اعتماد به نفس خود را از دست بدهند.

امتحانات که از راه می رسد بسیاری از خانواده ها سعی می کنند برخی از برنامه های خود از قبیل مهمانی رفتن و مهمانی دادن را متوقف کنند تا شرایط خانه برای درس خواندن و امتحان دادن بچه ها مهیا شود، در حالی که مهمانی رفتن خانواده ها و توجه به تغذیه بچه ها از جمله مسائلی است که همواره باید از سوی خانواده ها مدیریت شود، در غیر این صورت نتیجه مخرب در پی خواهد داشت. بنابراین رفتار برخی از خانواده ها در روزهای امتحان که نسبت به این مسائل توجه ویژه ای نشان می دهند نادرست است. البته باید رفع برخی از نیازهای دانش آموزان همچون خرید کردن را هم که می توان به روزهای پس از امتحان موکول کرد، متناسب با سن و سال و شرایط روحی دانش آموزان به آنها تفهیم کرد.

باید بدانیم آزمون و امتحان از جمله مباحثی است که به سنجش و افزایش یادگیری کمک می کند، ولی متأسفانه ما در نظام آموزشی خود به بعد سنجش امتحان بیشتر توجه می کنیم تا ابعاد دیگر آن. البته شرایط و نحوه برگزاری آزمون به عنوان ابزار یادگیری اصولی علمی دارد که باید مورد توجه قرار گیرد.

شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت فلات قاره ایران

نوبت دوم

آگهی مناقصه عمومی

شرح تقاضا	شماره تقاضا
Return Bend Carbon Steel	FKS-8640143/BT
Spiral Wound Gasket	FLS-8640160/BT
Check Valves Carbon Steel	FKS-8640093/BT
Kunkle Safety Relief Valve	FLS-8640148/BT
Gate Valve Carbon Steel	FBS-8640199/BT
Needle Valve,Angle	FKS-8540205/BT
Globe & Check Valve C.S	FLS-8640108/BT
Solenoid Valve	FLS-8600475/BT

این شرکت در نظر دارد اقلام فوق را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید. آخرین مهلت برای ارائه پیشنهادات ۱۰ روز پس از تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم می باشد. متقاضیان واجد شرایط می توانند جهت اطلاع از شرایط مناقصه به سایت www.iooc.co.ir و یا به آدرس تهران خیابان ولیعصر(عج) نرسیده به تقاطع شهید مدرس خیابان تورج شماره ۳۸ طبقه ۶ اتاق ۱-۶ مراجعه نمایند.

شماره تماس: ۲۳۹۴۲۶۲۳

روابط عمومی
شرکت نفت فلات قاره ایران

آگهی شناسایی پیمانکار

یک شرکت تولیدی در نظر دارد بخشی از تراشکاری قطعات خود را از طریق مناقصه به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. از کلیه پیمانکاران دارای امکانات دستگاههای تراش CNC وسترفیس دعوت می شود برای ارزیابی امکانات، رزومه کاری (شامل: آدرس کامل شرکت و شرح کامل ماشین آلات) خود را در ساعات اداری به واحد بازرگانی شرکت فکس نمایند.

تلفن: (۱۱۹-۱۱۰داخلی) ۵ - ۸۰۴ ۲۲ ۳۴۹ ۰۲۱-

فکس: ۳۳۰ ۲۳ ۴۴۹ ۰۲۱-

مهلت دریافت اسناد: از تاریخ ۳۱ /۲ / ۸۷ لغایت ۵ /۳/ ۸۷

مهلت تحویل اسناد: حداکثر تا ساعت ۱۵ مورخ ۱۱ /۳/ ۸۷

آگهی مزایده عمومی

شرکت صنایع معدنی شهاب سنگ در نظر دارد نسبت به فروش کارخانه سنگبری خود واقع در شهر صنعتی البرز با مشخصات ذیل از طریق مزایده عمومی اقدام نماید. از کلیه متقاضیان دعوت می شود حد اکثر تا تاریخ ۸۷/۳/۸ با واریز مبلغ ۱۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب ۷۹۰۰/۰ بانک ملت شعبه سهروردی شمالی جهت خرید اسناد مزایده با در دست داشتن فیش واریزی به آدرس تهران-خ جالزاده شمالی-کوچه شهید صدوقی غربی پلاک ۱۳-تلفن: ۶-۶۶۵۶۹۲۷۴ مراجعه نمایند. ضمناً هزینه های چاپ آگهی و کارشناسی کارخانه به عهده برنده مزایده می باشد.

۱ - مساحت کل ۹۷۱۲ متر، ۲-سوله کارخانه ۳،۱۲۷۰-ساختمان اداری و غیره ۴۰۷ متر، ۳-انبار ۴۰۰ متر، ۵-برق ۳ فاز ۸۰۰ کیلو وات ۶ آمپر، ۶-انشعاب آب شهری، ۷-ماشین آلات سنگبری

آگهی مناقصه عمومی

دو مرحله‌ای

نوبت اول

کارفرما: شرکت آب و فاضلاب جنوب شرقی استان تهران

موضوع: اجرای عملیات حفر و پیچاژ چهار حلقه چاه با تهیه و تأمین لوله جدار تا عمق ۲۰۰ متر به روش دورانی

برآورد اولیه: ۱/۶۳۵/۲۰۵/۰۰۰ ریال بر اساس فهرست بهای واحد پایه رشته چاه‌ها و قنات‌ها سال ۱۳۸۶ از محل اعتبارات عمرانی

مدت اجرای پروژه: ۴ ماه شمسی

مهلت دریافت اسناد: ۱۰ روز پس از انتشار آگهی

مهلت تحویل اسناد: ۸۷/۳/۲۱

تاریخ بازگشایی مرحله اول: ۸۷/۳/۲۲

مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: ۱۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال

محل دریافت و تحویل اسناد: نرمین مجتمع ادارات خیابان دولت شرکت آب و فاضلاب جنوب شرقی استان تهران، امور بازرگانی و قراردادها تلفن: ۵ - ۴۲۷۰۰ - ۰۲۹۱

هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی

دو مرحله‌ای

نوبت اول

خریدار: شرکت آب و فاضلاب جنوب شرقی استان تهران

موضوع: خرید ۸۰۰۰ متر لوله پلی‌اتیلن فاضلابی در اقطار مختلف

۱- لوله ۱۵۰ میلی‌متر	۴۰۰۰ متر
۲- لوله ۲۰۰ میلی‌متر	۱۹۰۰ متر
۳- لوله ۳۰۰ میلی‌متر	۳۰۰۰ متر

مهلت دریافت اسناد: ۱۰ روز پس از انتشار آگهی

مهلت تحویل اسناد: ۸۷/۳/۲۱

تاریخ بازگشایی مرحله اول: ۸۷/۳/۲۲

مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: ۱۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

محل دریافت و تحویل اسناد: نرمین مجتمع ادارات خیابان دولت شرکت آب و فاضلاب جنوب شرقی استان تهران، امور بازرگانی و قراردادها تلفن: ۵ - ۴۲۷۰۰ - ۰۲۹۱

هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

«تلفن ۱۲۲ آبفای شهرستان کرج پل ارتباطی با مردم»

آگهی مناقصه عمومی

یک مرحله‌ای

(شماره ۳۸/ن ج/۸۷)

نوبت دوم

شرکت آب و فاضلاب غرب استان تهران در نظر دارد خرید ۴۷۱ عدد اتصالات چدنی و فولادی و ۲۱۸ متر لوله فولادی در سایزهای مختلف را از طریق مناقصه عمومی از فروشندگان واجد شرایط خریداری نماید.

مدت تحویل: از تاریخ انعقاد قرارداد به مدت یک ماه تعیین می‌گردد.

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۴۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد که می‌بایستی به صورت واریز نقدی یا ضمانتنامه بانکی باشد.

به پیشنهادهای فاقد سپرده و کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.

تاریخ بازگشایی پاکات ساعت ۱۴/۴۵ روز یکشنبه مورخ ۸۷/۳/۱۹ خواهد بود.

هزینه درج دو نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد، سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.

به پیشنهادهای فاقد امضاء، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضاء مدت تسلیم پیشنهاد واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد. داوطلبان می‌توانند به منظور دریافت اسناد مناقصه حداکثر ظرف مدت یک هفته از انتشار نوبت دوم آگهی با در دست داشتن معرفینامه به اداره دبیرخانه شرکت آب و فاضلاب غرب استان تهران واقع در کرج، انتهای بلوار شهید چمران، ساختمان شماره یک، طبقه همکف مراجعه نمایند. (تلفن تماس با امور بازرگانی و قراردادها: ۲۲۴۴۷۹۹-۱-۰۲۶)

مهلت تحویل اسناد مناقصه: تا ساعت ۱۳/۴۵ روز یکشنبه مورخ ۸۷/۳/۱۹ و محل تحویل اسناد اداره دبیرخانه شرکت آب و فاضلاب غرب استان تهران می‌باشد.

شرکت آب و فاضلاب غرب استان تهران
«سهامی خاص»