۷ دلیل برای دندان‌های نافرم

چه دلایلی می‌تواند چهره ما را حین صحبت کردن، خندیدن و عکس گرفتن زیرورو کند؟ دلیل در دندان‌هایمان پنهان است

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

همه ما دوست داریم وقتی صحبت می‌کنیم دندان‌هایمان به ردیف و سالم باشند. اما بعضی وقت‌ها دندان‌ها به دلایل مختلفی کج رشد می‌کنند. این مشکل به‌خصوص کودکان و نوجوانان را تحت تاثیر قرار می‌دهد و دلایلی هم دارد. می‌خواهید بدانید چرا دندان‌ها کج می‌شوند؟ در سایت verywellhealth به دنبال دلایل این موضوع رفتیم.

۱ پای ژنتیک در میان است

اگر یکی یا هر دو والدین شما دندان‌های کج داشته باشند، احتمال بیشتری وجود دارد که شما نیز مشکل دندانی مشابهی داشته باشید. شکل و ساختار فک شما و حتی تعداد دندان‌های شما نیز در درجه اول به ژنتیک مربوط می‌شود. ژن‌های خاصی با رشد فک و دندان مرتبط هستند و همچنین می‌توانند بر ایجاد مشکلات دندانی مانند پوسیدگی دندان تأثیر بگذارند.

۲ از دست دادن دندان

وقتی یک یا چند دندان را از دست می‌دهیم دندان‌ها کج می‌شوند یا سایر ناهنجاری فکی را به وجود می‌آورند. به همین دلیل مهم است که وقتی یک دندان را از دست می‌دهید به دنبال یک فرایند سریع برای جایگزینی آن باشید. همچنین هم از دست دادن دندان و هم کج شدن آن‌ها می‌توانند به‌طور قابل توجهی روی کیفیت زندگی فرد تاثیر بگذارند.

۳ بهداشت ضعیف دندان

شاید باور نکنید ولی نادیده گرفتن بهداشت دندان می‌تواند باعث کج شدن دندان شود. عادات نادرست مسواک زدن و نخ دندان کشیدن می‌تواند منجر به تجمع پلاک و پوسیدگی دندان شود که به طور بالقوه منجر به از دست دادن دندان در طول زمان می‌شود.

۴ عادات دهانی عجیب

شاید عجیب به نظر بیاید اما عادت‌های دهانی هم می‌توانند دندان‌ها را کج کنند. عادات دهانی مانند مکیدن انگشت شست و سایر انگشتان، استفاده از پستانک، گاز گرفتن انگشت، دندان قروچه (ساییدن و فشردن دندان‌ها) و تنفس دهانی نیز می‌توانند در کج شدن دندان‌ها نقش داشته باشند.

۵ تغذیه غیر اصولی

یک رژیم غذایی مغذی برای سلامت دندان و لثه‌ها بسیار مهم است. وقتی افراد به‌خصوص کودکان و سالمندان مواد مغذی کافی دریافت نمی‌کنند، دندان‌شان را از دست می‌دهند و با یک سری دندان نامرتب مواجه می‌شوند. سوءتغذیه در کودکان یا عادات بد غذایی مثل مصرف شیرینی و نوشیدنی‌های مختلف می‌تواند وضعیت دندان‌ها را تحت تاثیر قرار دهد.

۶ دندان عقل و شلوغی بیش از حد

دندان عقل می‌تواند باعث شلوغی بیش از حد و ناهم‌ترازی دندان‌های آسیاب دوم شود. دندان عقل همچنین ممکن است کج باشد و باعث شود دندان‌های آسیاب دوم نهفته شوند. نهفتگی به این معنی است که دندان به طور کامل از خط لثه بیرون نیامده است.

۷ رویش نامناسب دندان

رویش نامناسب دندان به این معنی است که دندان‌ها در موقعیت‌های اشتباه، گاهی اوقات در زوایای نامناسب یا خیلی زود (قبل از افتادن دندان‌های شیری) یا در زمان‌های نامناسب (پس از رویش دندان‌های دایمی) بیرون می‌آیند. این رویش نامناسب دندان می‌تواند هم کودکان و هم بزرگسالان را تحت تأثیر قرار دهد و منجر به نهفتگی و کجی دندان‌ها شود.

آشپزی من

برای تهیه سس بشامل این اشتباهات را نکنید

سس بشامل یکی از سس‌های اصلی است، زیرا می‌توان از آن در بسیاری از غذاها استفاده کرد. اگر با این سس آشنا نیستید، بدانید که ترکیبی ساده از شیر، کره و آردِ پخته شده است و برای غذاهایی مانند لازانیا از آن استفاده می‌شود.

- **نسبت اشتباه مواد اولیه**| بزرگ‌ترین اشتباه در تهیه این سس، نسبت‌های اشتباه است. همیشه برای ۵۶ گرم چربی (چه کره، چه روغن یا یک جایگزین) ۸۵ گرم آرد همه منظوره در نظر بگیرید. استفاده از این ترکیب باعث می‌شود تا مخلوط یک‌دستی درست شود.
- **استفاده نادرست از شیر**| یکی از اشتباهات در تهیه سس بشامل، نرساندن شیر به دمای اتاق است. اضافه کردن شیر در یک مرحله هم کار اشتباه دیگری است. سعی کنید آن را در چند مرحله اضافه کنید تا جذبِ مخلوط‌تان شود. وقتی که شیر به یک باره اضافه می‌شود، باعث گلوله گلوله شدن سس بشامل خواهد شد.
- **درجه حرارت نامناسب**| زیاد کردن شعله هم باعث سوختن سس می‌شود. بهتر است قبل از شروع پختن سس، شعله را روی کم بگذارید و آن را به حال خودش رها کنید.

در نهایت، یک لیتر شیر به آن اضافه کنید تا سس‌تان غلیظ شود.

تغذیه

رژیم غذایی مناسب برای کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات

فائزه مهاجر

سرطان پروستات، دومین سرطان شایع در میان مردان پس از سرطان پوست است. با وجود این که عوامل ژنتیکی و سنی در بروز این بیماری نقش دارند، اما تغذیه و سبک زندگی سالم می‌توانند تأثیر قابل توجهی در کاهش خطر ابتلا داشته باشند. به گفته انجمن آمریکایی تحقیقات سرطان (AICR)، شش مورد از ۱۰ توصیه مهم برای پیشگیری از سرطان به رژیم غذایی مربوط می‌شود. اما این توصیه‌ها چه هستند؟

دکتر نایجل براکتون، معاون تحقیقات AICR، تأکید می‌کند که چاقی مهم‌ترین عامل خطر قابل تغییر در سرطان پروستات است. بنابراین، رژیم غذایی باید به کاهش وزن، مدیریت قند خون و جلوگیری از التهاب کمک کند. از مصرف غذاهای فراوری‌شده مانند سوسیس، کالباس و فست‌فودها و نوشیدنی‌های شیرین باید پرهیز کرد.

مصرف لبنیات را متعادل کنید| مصرف بیش از حد لبنیات پرچرب و رژیم‌های پر کلسیم می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان پروستات، به‌ویژه نوع تهاجمی آن را افزایش دهد، اگرچه حذف کامل لبنیات توصیه نمی‌شود، اما مصرف متعادل آن بهتر است.

سبزی و میوه را فراموش نکنید| تأکید اصلی باید بر مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و منابع گیاهی پروتئین باشد. مصرف روزانه حداقل پنج وعده میوه و سبزی به‌ویژه انواع چلیپایی مانند بروکلی، گل‌کلم، کلم، تربچه و شلغم نقش مؤثری در پیشگیری دارد. این سبزیجات سرشار از ترکیبات ضدسرطانی مانند سولفورافان هستند. همچنین، گوجه‌فرنگی و هندوانه به دلیل وجود لیکوپن، می‌توانند رشد سلول‌های سرطانی پروستات را کند یا متوقف کنند.

فیبر بدن را تامین کنید| افزایش مصرف فیبر یکی دیگر از توصیه‌های کلیدی است. مردان باید روزانه ۲۸ تا ۳۴ گرم فیبر مصرف کنند. منابع خوب فیبر شامل غلات کامل مانند جو دوسر، کینوا، حبوبات، آجیل، میوه‌هایی چون توت و سیب و سبزیجات برگ‌سبز هستند. در نهایت، اسیدهای چرب امگا-۳ که در ماهی‌های چرب، گردو، بذر کتان و تخم چیا یافت می‌شوند، می‌توانند التهاب را کاهش داده و از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری کنند.

اخبار کوتاه

تغذیه| مصرف قهوه در حد متوسط و به میزان ۲ تا ۳ فنجان در روز با کاهش خطر بیماری قلبی و سکته مرتبط است.

تناسب اندام| گذراندن وقت در فضای باز برای پیاده‌روی یا دویدن راهی عالی برای حفظ سلامت در طول تابستان است.

بارداری| مادران باردار باید از مصرف غذاهای آماده و کنسروها خودداری کنند، اما در صورت اجبار، استفاده از کنسرو تنها در صورت جوشاندن کامل و رعایت دقیق دستورالعمل حرارتی درج‌شده روی بسته‌بندی (معمولاً ۱۵ تا ۲۰ دقیقه جوشاندن) توصیه می‌شود.

سلامت| متخصصان مغز و اعصاب معتقدند «بی‌تفاوتی» ممکن است نشانه خاموش زوال عقل باشد که سال‌ها قبل از شروع سایر علایم این بیماری، بروز می‌کند.

درمان| کارشناسان تاکید دارند حتی در روزهای بحرانی نیز مصرف داروها و مکمل‌هایی را که پزشک قبلا برایتان تجویز کرده، قطع نکنید و روتین دارویی‌تان را داشته باشید.

آگهی مناقصه عمومی نوبت اول

هتل پارسیان بوعلی همدان وابسته به شرکت هتل‌های بین‌المللی پارسیان با استناد به مجوز صادره کمیسیون معاملات به شماره ۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۱ در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصه عمومی به شرح جدول ذیل به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط اقدام نماید.

موضوع واگذاری	قیمت پایه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
نوبت اول مناقصه عمومی بازسازی (ترمیم و مرمت دیوار محوطه هتل پارسیان بوعلی مشرف به خیابان بوعلی)	۳,۳۲۹,۸۰۰,۰۰۰	۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰

از متقاضیان دعوت به‌عمل می‌آید جهت اخذ فرم شرایط شرکت در مناقصه از تاریخ درج آگهی ۱۴۰۴/۰۳/۲۵ تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۸ (بدون احتساب روزهای تعطیل) در ساعات ۹ الی ۱۴ به نشانی زیر مراجعه فرمایند:
نشانی: همدان، خیابان بوعلی، نرسیده به میدان جهاد، هتل پارسیان بوعلی همدان، واحد مالی
تلفن تماس: ۳۸۲۵۰۷۸۸-۰۸۱ ◄ مهلت تحویل پاکات: تا ساعت ۱۲ ظهر روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۸
یادآوری: پیمانکارانی مجاز به شرکت در مناقصه می‌باشند که از میراث فرهنگی استان همدان تائیدیه اخذ نموده باشند. (در قالب نامه مکتوب) ◄ محل جمع‌آوری و تحویل اسناد: طبق نشانی فوق
◄ تاریخ بازگشایی پاکات متقاضیان: در ساعت ۹ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۰
◄ نشانی و محل بازگشایی پاکات متقاضیان: تهران، بزرگراه یادگار امام(ره)، خروجی چمران جنوب، ضلع جنوبی هتل پارسیان اوین مجموعه سبز، دفتر کمیسیون معاملات شرکت هتل‌های بین‌المللی پارسیان، تلفن: ۲۲۳۴۴۲۹۵-۰۲۱
جهت اخذ اسناد مبلغ ۳,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حساب بانک سینا به شماره ۴۳۴۸۱۸۱۷۷۸۷۰۸۱ به نام هتل پارسیان بوعلی همدان واریز و اصل رسید را ارائه نمایند.
ضمنا متقاضیان محترم می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.pih.ir مراجعه فرمایند.
هتل پارسیان بوعلی همدان

آگهی مزایده عمومی

دستگاه مزایده گزار: دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال

موضوع مزایده: اجاره محل استقرار ۲ دستگاه کانکس سیار برای کافی شاپ (فروش قهوه) و کافه کتاب دانشکده علوم انسانی
مهلت مراجعه برای اطلاع از شرایط مزایده و دریافت اسناد:
از تاریخ درج آگهی به مدت ۱۰ روز از ساعت ۹ صبح لغایت ۱۳
مدارک لازم جهت دریافت اسناد مزایده: ارائه معرفی‌نامه یا کارت شناسایی متقاضی و فیش واریزی به مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب ۰۱۰۳۵۸۹۳۰۸۰۰۴ بانک ملی به نام دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال (غیر قابل استرداد)
محل دریافت اسناد: تهران، بزرگراه شهید بابایی، خروجی حکیمیه، خیابان شهید صدوقی، بلوار وفادار، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال، دانشکده علوم انسانی طبقه پنجم، معاونت توسعه مدیریت و منابع، تلفن: ۴۸ الی ۷۷۰۰۹۸۰۰ داخلی ۴۱۰۰
مهلت ارائه پاکات: تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۸
محل تحویل پاکات مزایده: تهران، بزرگراه شهید بابایی، خروجی حکیمیه، خیابان شهید صدوقی بلوار وفادار، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال، دانشکده مدیریت دفتر حراست واحد
◄ شرکت در مزایده به منزله پذیرفتن اختیارات و تکالیف دستگاه مزایده‌گزار و قبولی کلیه شرایط آیین‌نامه معاملات دانشگاه آزاد اسلامی می‌باشد.
◄ دانشگاه در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.
◄ پرداخت هزینه آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد.

شرکت تعاونی مسکن پیشکسوتان و ورزشکاران باقرشهر
آگهی دعوت مجمع عمومی عادی - نوبت اول

بدینوسیله از کلیه اعضاء محترم این شرکت دعوت می‌شود تا در مجمع عمومی عادی نوبت اول سالیانه که راس ساعت ۱۷ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۹ که در محل سالن اجتماعات عطر یاس واقع در باقرشهر، خیابان آیت‌الله کاشانی تشکیل می‌گردد، حضور بهم‌رسانند.
توجه: در صورتی که هر یک از اعضا نتوانند در مجمع عمومی فوق حضور یابند می‌توانند استفاده از حق خود را برای حضور و اعمال رای در مجمع عمومی به یک نماینده تام‌الاختیار واگذار کنند. تعداد آرا و کالتی هر عضو و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود. بدین منظور عضو متقاضی اعطای نمایندگی باید حداکثر ظرف مدت ۴۸ ساعت قبل از برگزاری مجمع به همراه نماینده خود و با در دست داشتن مدارک موید عضویت در تعاونی و کارت شناسایی معتبر در محل دفتر شرکت تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت طرفین برگه نمایندگی مربوط توسط هیات‌مدیره تایید و برگه ورود به مجمع عمومی برای نماینده صادر شود.
ضمنا یادآوری می‌شود مجمع با حضور اکثریت اعضا (نصف+۱) رسمیت می‌یابد و تصمیماتی که در آن اتخاذ می‌شود برای کلیه اعضا معتبر خواهد بود.
دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیات‌مدیره و بازرس
۲- رسیدگی و اتخاذ تصمیم در خصوص صورت‌های مالی ۱۴۰۱ الی ۱۴۰۳ و بودجه سال جاری
۳- رسیدگی و تعیین تکلیف نهایی اعضا بدهکار به تعاونی
۴- تغییر روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت
۵- پرداخت میزان قدرالسهم پرالی شهرداری بابت اعمال ماده ۱۰۱ قانون شهرداری‌ها
۶- انتخاب یک نفر بازرس و یک نفر بازرس علی‌البدل برای یکسال
داوطلبان تصدی سمت بازرس به موجب ماده (۹) دستور العمل موظفند حداکثر ۵ روز از انتشار آگهی دعوت، فرم داوطلبی را تکمیل و تحویل دفتر تعاونی به آدرس شرکت، باقرشهر جنب بوستان عطر سیب، خیابان تختی، پلاک ۱، (شماره تماس ۰۹۱۲۲۹۱۰۹۲۶ و ۰۹۱۲۵۷۱۱۱۹۱) از ساعت ۱۶ الی ۱۸ حضور نمایند.
هیات‌مدیره

آگهی مزایده عمومی

دستگاه مزایده گزار: دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال

موضوع مزایده: فروش ۴ دستگاه خودرو سواری با مشخصات ذیل:

ردیف	نوع خودرو	تیپ	مدل	رنگ	نوع سوخت
۱	سواری	پژو 405 GLX-XU7	۱۳۹۴	خاکستری	بنزینی
۲	سواری	پژو 405GLX-XU7	۱۳۹۴	خاکستری	بنزینی
۳	سواری	پژو پارس ELX-XUM	۱۳۹۳	خاکستری	بنزینی
۴	سواری	پراید 131SX	۱۳۹۰	سفید	بنزینی

مهلت مراجعه برای اطلاع از شرایط مزایده و دریافت اسناد:
از تاریخ درج آگهی به مدت ۱۰ روز کاری از ساعت ۹ صبح لغایت ۱۳
محل دریافت اسناد: تهران، بزرگراه شهید بابایی (غرب به شرق)، خروجی حکیمیه، خیابان شهید صدوقی، بلوار وفادار، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال، دانشکده علوم انسانی طبقه پنجم معاونت توسعه و مدیریت منابع، تلفن ۷۷۰۰۹۸۰۰ الی ۴۸ داخلی ۴۱۰۰ کمیسیون معاملات واحد
مدارک لازم جهت دریافت اسناد مزایده: ارائه معرفی‌نامه (برای اشخاص حقوقی) کارت شناسایی معتبر و فیش واریزی به مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال جهت خرید اسناد مزایده به حساب شماره ۰۱۰۳۵۸۹۳۰۸۰۰۴ بانک ملی به نام دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال (غیر قابل استرداد)
مهلت ارائه پاکات: تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۸
محل تحویل پاکات مزایده: تهران، بزرگراه شهید بابایی (غرب به شرق)، خروجی حکیمیه خیابان شهید صدوقی، بلوار وفادار، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال، دانشکده مدیریت دفتر حراست واحد
◄ شرکت در مزایده به منزله پذیرفتن اختیارات و تکالیف دستگاه مزایده‌گزار و قبولی کلیه شرایط آیین‌نامه معاملات دانشگاه آزاد اسلامی می‌باشد.
◄ دانشگاه در رد یا قبول هریک از پیشنهادها مختار است.
◄ هزینه درج آگهی در روزنامه‌ها و هزینه تعیین قیمت کارشناسی به عهده برنده مزایده می‌باشد.

آگهی تمدید مناقصه

بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد نسبت به تجدید مناقصه عمومی دو مرحله‌ای انجام امور نگهداری فضای سبز ساختمان‌های خود واقع در شهرستان نوشهر به شماره فراخوان ۲۰۰۴۰۰۴۰۱۰۰۰۰۰۱۲ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران دارای گواهینامه معتبر تأیید صلاحیت کار مرتبط در زمان تحویل پیشنهاد باشند.
● سپرده شرکت در مناقصه: به مبلغ ۵,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به‌صورت یکی از تضامین مندرج در ماده ۶ آیین‌نامه تضمین در معاملات دولتی
● آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۸
● آخرین مهلت ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۲ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۷
● زمان و مکان بازگشایی پاکت‌های الف و ب: ساعت ۸ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۹ در تهران، بلوار میرداماد، پلاک ۱۹۸، ساختمان بانک مرکزی ج.ا.ا
● نشانی دستگاه مناقصه‌گزار برای ارائه پاکت الف: تهران، بلوار میرداماد، پلاک ۱۹۸، ساختمان بانک مرکزی ج.ا.ا، اداره دبیرخانه مرکزی و امور اسناد
● شماره تماس سامانه (ستاد) برای انجام مراحل عضویت در سامانه و پاسخگویی به سؤالات سامانه: (مرکز تماس: ۱۴۵۶-۰۲۱)
(دفتر ثبت‌نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸)
م الف ۹۶۷ شناسه ۱۹۴۹۹۴۱

آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
خرید ربات گام‌برداری همراه با VR
نوبت دوم
شماره: ۲۰۰۴۰۰۵۰۱۴۰۰۰۰۲۸

معاونت بهداشت، درمان و توانبخشی جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران

در نظر دارد نسبت به خرید یک دستگاه ربات گام برداری همراه با VR به شرح جدول ذیل از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران (علاوه بر ارائه پاکت الف به صورت فیزیکی) و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، نسبت به ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی جهت شرکت در مناقصه اقدام نمایند.
زمان انتشار اسناد مناقصه در سامانه ستاد مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۶ می‌باشد.

ردیف	موضوع	تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار	نوع تضمین
۱	خرید یک دستگاه ربات گام برداری همراه با VR	۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	ضمانتنامه معتبر

◄ آخرین مهلت دریافت اسناد از سامانه: ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۳۱
◄ آخرین مهلت زمانی ثبت پیشنهاد در سامانه: ساعت ۱۹ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۰
◄ زمان جلسه توضیح و تشریح اسناد: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۴
◄ آخرین مهلت تحویل فیزیکی پاکت الف: ساعت ۱۰ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۰
◄ زمان بازگشایی پاکات: ساعت ۸ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۷
◄ نشانی و شماره تماس: تهران، خیابان ولی‌عصر(عج)، بالاتر از خیابان میرداماد، نبش خیابان رشید یاسمی، جنب بیمارستان خاتم‌الانبیاء، معاونت بهداشت، درمان و توانبخشی، طبقه دوم، اداره کل پشتیبانی و منابع انسانی، تلفن ۸۸۲۰۱۰۹۵
◄ اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۱۴۵۶

شناسه ۱۹۴۷۹۲۵ معاونت بهداشت، درمان و توانبخشی جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران م الف ۹۳۹

فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه عمومی
شماره ۶۹/ج ر/۱۴۰۴
نوبت دوم
مربوط به خرید ۲ قلم پمپ فلوسرو - درخواست شماره ۱۴۰۲۰۱۰۴۱

شرکت ملی نفت ایران
شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب
شرکت بهره برداری نفت و گاز گچساران
« سهامی خاص »

شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران در نظر دارد
فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه خرید دو قلم پمپ فلوسرو به شماره (۲۰۰۴۰۹۲۶۶۰۰۰۰۱۲۲) را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان ارزیابی از دریافت و تحویل اسناد استعلام ارزیابی کیفی تا ارسال دعوتنامه جهت سایر مراحل مناقصه، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
◄ تاریخ انتشار فراخوان در سامانه تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۵ می‌باشد. ◄ اطلاعات و اسناد مناقصه عمومی پس از برگزاری فرآیند ارزیابی کیفی و ارسال دعوتنامه از طریق سامانه ستاد به مناقصه‌گران ارسال خواهد شد. حداقل امتیاز ارزیابی کیفی ۵۵ امتیاز می‌باشد. ◄ شرکت‌ها و موسسات دانش بنیان در مناقصات و عرضه کالاهای دانش بنیان ساخت داخل دستگاه های اجرایی حائز اولویت می باشند و همچنین کالای پیشنهادی الزاما می‌بایست از فهرست بلند منابع واحد دستگاه مرکزی وزارت نفت (AVL) تامین گردد. ◄ مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی: تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۴ ◄ مهلت ارسال پاسخ استعلام ارزیابی کیفی: تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۸ ◄ اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار: آدرس: گچساران، فلکه الله، شرکت بهره‌برداری نفت و گاز گچساران، تلفن: ۳۲۲۲۴۴۱۲ - ۳۱۹۲۱۵۹۵ - ۰۷۴ ◄ مرکز تماس سامانه ستاد: ۴۱۹۳۴-۰۲۱
◄ دفتر ثبت نام سامانه ستاد: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

شناسه ۱۹۴۶۹۹۳