صفحه‌آرا: بهروز قلی‌پور

خبرهایی که نمی‌بینید

مصرف خودسرانه داروها؛ یکی از عوامل مهم آسیب به کبد

دکتر مرضیه راشدی‌نیا، متخصص سم‌شناسی و فارماکولوژی با اشاره به نقش کلیدی کبد در پردازش داروها، گفت: مصرف نادرست داروها، استفاده طولانی بدون نظارت پزشک یا مصرف همزمان چند دارو و مکمل می‌تواند فشار مضاعفی بر کبد وارد کند و زمینه‌ساز بروز آسیب‌های کبدی شود.

طول عمر را مدیون ژن‌ها هستیم

یک مطالعه نشان می‌دهد که ژنتیک می‌تواند تا ۵۵درصد طول عمر یک فرد را بیشتر کند. تخمین‌های قبلی از ۶ تا ۳۳درصد متغیر بود. این مطالعه همچنین از تحقیقات قبلی پشتیبانی می‌کند که نشان می‌دهد افرادی که تا ۱۰۰سالگی زندگی می‌کنند، اغلب ژن‌هایی دارند که خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهند.

سبک زندگی

حمله به گوش با هدفون

زندگی مدرن پر از صداست؛ از بوق خودروها و کارگاه‌های پرسر و صدا گرفته تا هدفون‌های ظاهرا بی‌خطر که ساعت‌ها از گوش صاحبان‌شان جدا نمی‌شوند. کارشناسان هشدار می‌دهند این هیاهوی مداوم، آرام و بی‌صدا شنوایی را کم می‌کند و مسئله نگران‌کننده اینکه آمار کم‌شنوایی در بین کودکان و نوجوانان در حال افزایش است.

افزایش کم‌شنوایی بین دانش‌آموزان

کارشناسان سلامت در سال‌های اخیر بارها درباره افزایش کم‌شنوایی در کشور، به‌ویژه میان کودکان و نوجوانان هشدار می‌دهند. طبق گزارش وزارت بهداشت، حدود ۶/۸درصد جمعیت ایران با مشکلات شنوایی مواجهند و هر سال نزدیک به ۵هزار نفر به این آمار اضافه می‌شود. در بین کودکان، ۳تا۵درصد پیش‌دبستانی‌ها و ۱۳تا۱۴درصد دانش‌آموزان درجه‌ای از کم‌شنوایی را دارند. دکتر ابراهیم رزم‌پا، متخصص گوش و حلق و بینی در گفت‌وگو با همشهری درباره دلایل افت شنوایی در میان کودکان و نوجوانان توضیح می‌دهد: «بیشتر کسانی که به‌دلیل استفاده نادرست از هندزفری دچار افت شنوایی می‌شوند، زیر ۴۰ سال و اغلب نوجوانند. بعضی‌ها هم به‌علت مشاغل پرصدا یا زندگی در محیط‌های شلوغ دچار مشکل می‌شوند، اما در جوانان و نوجوانان، هدفون و هندزفری مهم‌ترین عامل کاهش شنوایی است.» این متخصص گوش و حلق و بینی می‌گوید: «بیماران زیادی در گروه سنی نوجوانان با اختلالات شنوایی از جمله وزوز گوش به ما مراجعه می‌کنند که خیلی از آنها از مشکل افت شنوایی خود خبر ندارند، چون اوایل که این آسیب ایجاد می‌شود، مشکل جدی به‌وجود نمی‌آورد. به همین دلیل فرد متوجه آن نمی‌شود.»

هدفون‌ها؛ متهم ردیف اول

دکتر رزم‌پا با اشاره به اینکه افت شنوایی در نوجوانان بیشتر منشأ و عامل بیرونی دارد و معمولاً براثر استفاده مداوم از هندزفری و هدفون ایجاد می‌شود، می‌گوید: «صداهای ۸۰ تا ۹۰ دسی‌بل استاندارد و بی‌خطر است، اما هرچه شدت صدا بالاتر رود، زمان مجاز تماس باید کوتاه‌تر شود؛ مثلا در صدای ۱۰۰دسی‌بل، فقط ۲ ساعت و در ۱۱۵ دسی‌بل حتی ۱۵دقیقه تماس هم می‌تواند به گوش آسیب برساند. بنابراین هرقدر شدت صدا بیشتر باشد، مدت تماس باید کمتر باشد وگرنه شنوایی حتما آسیب می‌بیند.»

مهم‌ترین ترومای صوتی بین نوجوانان

دکتر رزم‌پا می‌گوید: «علاوه بر استفاده طولانی از هندزفری‌ها، نشستن نزدیک باند در مراسم، نشستن نزدیک اسپیکر، حضور در محیط‌های پر سر و صدا، داشتن مشاغل پرصدا مثل تراشکاری، فرزکاری و...، بازی‌های پر سر و صدای چهارشنبه‌سوری، سکونت در محله‌های پرصدا مثل نزدیک فرودگاه می‌تواند برای گوش آسیب‌زا باشد و درواقع ترومای صوتی محسوب می‌شود.» ترومای صوتی یعنی آسیبی که گوش بر اثر قرار گرفتن در معرض صداهای بلند می‌بیند. طبق گفته دکتر رزم‌پا: «مهم‌ترین ترومای صوتی در حال حاضر، استفاده از هدفون و هندزفری است که بین نوجوانان خیلی رایج است و متأسفانه عارضه ناشی از ترومای صوتی درمانی هم ندارد؛ یعنی نه داروی خاصی دارد و نه جراحی. فقط باید پیشگیری کرد.»
این متخصص گوش می‌گوید: «اولین علامت عارضه کاهش شنوایی، وزوز گوش است که بیشتر مراجعان ما معمولا با این عارضه مراجعه می‌کنند. گاهی هم عارضه خیلی تصادفی تشخیص داده می‌شود. مثلا فرد برای مشکل دیگری مراجعه می‌کند و ما بعد از معاینه، گرفتن نوار گوش و... متوجه مشکل افت شنوایی در او می‌شویم. در مرحله پیشرفته هم که نادرتر است، با مشکل کاهش شنوایی مراجعه می‌کنند.»

مهار دلشوره‌های ناگهانی!

چرا این روزها اضطراب و دلشوره بیشتر سراغمان می‌آید و چه راهکارهایی برای کاهش آن وجود دارد؟

گزارش

پروانه بندپی - آرش نهاوندی | روزنامه‌نگار | دلشوره‌های ناگهانی یا اضطراب‌های بی‌دلیل وضعیتی است که شاید بسیاری از افراد آن را تجربه کرده باشند، بی آنکه بدانند چرا؟ این روزها، همزمان با افزایش حجم اخبار منفی ناشی از ناآرامی‌های در دی‌ماه، مشکلات اقتصادی و... شمار بیشتری از کاربران فضای مجازی از مواجهه و بروز بیشتر این حالت خبر می‌دهند. علاوه بر این متخصصان نسبت به بروز چرخه افکار منفی (نشخوار فکری) ناشی از این وضعیت هشدار می‌دهند که می‌تواند زندگی روزمره فرد را مختل کند. البته برای هر دو وضعیت، راهکارهای درمانی و توصیه‌های مؤثری وجود دارد که می‌تواند به بهبود سلامت روان فرد کمک کند. با این حال باید برای اضطراب وضعیت پیچیده‌تری درنظر گرفت، چون در هر فرد الگوی متفاوتی دارد و تشخیص آن نیازمند بررسی دقیق است. باید عوامل ژنتیک و سابقه خانوادگی، همچنین تجربیات ناگوار فرد در طول زندگی، عوامل زیستی مثل ناهنجاری‌های شیمیایی در مغز، افکار منفی و الگوهای شناختی و عوامل اجتماعی، فرهنگی و سیاسی در بروز و تشدید اضطراب هم مورد توجه قرار گیرد.

اضطراب ناتمام

طهورا جربان، روانشناس و مشاور به همشهری می‌گوید: «اختلالات اضطرابی انواع مختلفی دارد و فرد ممکن است ترکیبی از آنها را تجربه کند و با توجه به میزان و دلایل بروز اضطراب درمان‌های مختلفی توصیه می‌شود، از جمله دارودرمانی، روان‌درمانی یا به‌کار بردن تکنیک‌های مدیریت استرس تا منجر به کاهش سطح اضطراب شود.» او به تفاوت اضطراب و استرس هم اشاره و عنوان می‌کند: «برای استرس معمولا دلایلی وجود دارد که گذرا هستند مثل داشتن امتحان، مصاحبه شغلی، پیدا کردن کار، از دست دادن شغل و.... اما اضطراب دلیل مشخصی ندارد و اغلب گذرا هم نیست. به این معنا که اگر ریشه‌های آن بررسی و تشخیص داده نشود همیشه با فرد باقی می‌ماند.»

مغز در حالت هوشیاری بالا

در علم روانشناسی پدیده‌ای به نام شوم‌گردی یا doomscrolling درباره کسانی مطرح می‌شود که دائم در صفحات مجازی خبرهای بد و دلهره‌آور را جست‌وجو می‌کنند؛ عادتی که منجر به افزایش استرس، اضطراب، بی‌اعتمادی و ناامیدی می‌شود. محققان در یک تحقیق بین‌المللی منتشرشده در Journal of Computers in Human Behavior Reports اعلام کردند: وقتی به‌طور مداوم در معرض اخبار منفی قرار می‌گیرید این وضعیت می‌تواند به نوعی به ترومای فرضی تبدیل شود، حتی اگر در موقعیت واقعی آن وقایع نباشید؛ اتفاقی که به تأکید متخصصان سلامت روان در نهایت منجر به «اضطراب بدون دلیل مشخص» است، چون فرد به‌دلیل قرار گرفتن در معرض اخبار متناقض، رویدادهای منفی یا اطلاعات نگران‌کننده، مغز را وارد حالت هوشیاری بالا می‌کند و می‌تواند به حالت دلشوره یا نگرانی بی‌دلیل منجر شود. انجمن روانشناسی آمریکا (APA) هم تأکید می‌کند اضطراب واکنشی طبیعی به تهدید و عدم‌قطعیت است و مواجهه مداوم با اخبار منفی می‌تواند این واکنش را تشدید کند.

فصل هم مهم است

طهورا جربان تغییر فصول را هم در افزایش بروز اضطراب مؤثر می‌داند و می‌گوید: «پاییز و زمستان به‌دلیل تغییر دما، کاهش نور خورشید و تغییرات در فعالیت‌های روزانه می‌توانند عاملی برای بروز اضطراب در برخی افراد باشند. به این دلیل که بر ریتم شبانه‌روزی بدن و سطح تولید هورمون‌هایی مثل سروتونین و ملاتونین تأثیر می‌گذارند. سروتونین در تنظیم خلق و خو نقش دارد و کمبودش به افزایش احساس اضطراب و حتی افسردگی کمک می‌کند.»

افزایش بی‌قراری با اخبار منفی

مطالعات علمی متعدد نشان داده‌اند که مواجهه مداوم با اخبار منفی می‌تواند اضطراب و نگرانی را افزایش دهد. از جمله مطالعه منتشرشده در پایگاه PubMed که تجربه ۵۴۶ شرکت‌کننده را نشان می‌دهد این است که هرچه میزان مواجهه این افراد با اخبار منفی بیشتر بوده، همان روز و روز بعد اضطراب و بی‌قراری بیشتری را تجربه کرده‌اند.

کودکان و نوجوانان آسیب‌پذیرترند

دیدگاه

دکتر محمدرضا شالبافان، مدیرکل دفتر سلامت روان وزارت بهداشت در برنامه پارک‌وی همشهری درباره افزایش اضطراب ناشی از اخبار منفی می‌گوید: «شرایط نامشخص و پر تنش، به‌ویژه زمانی که به‌صورت مزمن تکرار شود، می‌تواند آثار پایدار و آسیب‌زننده بر سلامت روان در تمامی جوامع داشته باشد.» او با تأکید بر نقش خانواده‌ها، هشدار می‌دهد: «کودکان و نوجوانان در برابر تصاویر دلخراش آسیب‌پذیرترند و انتشار بدون هشدار این محتواها در فضای مجازی نگران‌کننده است. رسانه‌ها هم در انتشار این تصاویر باید به پروتکل‌هایی که در گذشته منتشر شده توجه داشته باشند.» به‌گفته شالبافان، کاهش زمان حضور در شبکه‌های اجتماعی، پرهیز از دنبال کردن مداوم اخبار منفی و توجه به خودمراقبتی از مهم‌ترین راهکارهاست. او همچنین بر مراجعه سریع به روانپزشک یا روانشناس در صورت بروز علائمی مانند اضطراب، بی‌خوابی یا تنش‌های جدید تأکید می‌کند و نسبت به خطرات خوددرمانی، به‌ویژه در کودکان و نوجوانان، هشدار می‌دهد.

۵ راه شکستن چرخه افکار منفی

۱ **حواس‌پرتی:** پرت کردن حواس از روند بی‌پایان افکار منفی می‌تواند راهی مؤثر برای قطع چرخه و تغییر مسیر تمرکز باشد، از جمله دنبال کردن سرگرمی‌ها، غرق شدن در کتاب یا فیلم، ارتباط و صحبت با دوستان و خانواده.

۲ **تغییر محیط:** گذراندن زمان زیاد داخل خانه می‌تواند افکار منفی را برانگیزد. برای اینکه دچار این وضعیت نشوید با دوستان خود در فضای باز وقت بگذرانید، در محیط بیرون از خانه قدم بزنید و فعالیت‌های بدنی انجام دهید.

۳ **ذهن‌آگاهی:** مدیتیشن و تنفس عمیق را تمرین کنید و توجه به محیط اطراف را افزایش دهید. ذهن‌آگاهی می‌تواند شما را نسبت به زمان حال و همچنین افکارتان بدون قضاوت کردن آگاه کند.

۴ **ثبت افکار:** نوشتن در یک دفتر خاطرات می‌تواند به شکستن چرخه افکار منفی کمک کند. ثبت خاطرات عملی است که افکار را از سرتان بیرون می‌کند و به آنها فضای جدیدی روی کاغذ می‌دهد.

۵ **تصویر بزرگ‌تر:** از خودتان بپرسید که آیا تفکرات منفی می‌تواند به حل مشکل کمک کند یا فقط باعث بزرگ‌تر شدن آن است؟ اینکه آیا نگرانی خارج از کنترل شما یا مربوط به ترس‌های غیرمنطقی است؟ اگر نتایج سازنده نیست، فکر کردن درباره آن را رها کنید.

نکته روز

به خمیردندان‌های ایرانی اعتماد کنید

خیلی از مردم به خمیردندان‌های ایرانی اعتماد ندارند و تصور می‌کنند دندان‌ها را خوب تمیز و سفید نمی‌کنند و درضمن حاوی فلوراید هم نیستند تا مانع پوسیدگی دندان‌ها شوند، درحالی که دندانپزشک‌ها این باور را نادرست می‌دانند و تأکید می‌کنند که بسیاری از خمیردندان‌های ایرانی قابل اعتمادند و کار را راه می‌اندازند.
دکتر مصطفی محاوری، دندانپزشک کودکان در گفت‌وگو با همشهری درباره خمیردندان خوب و قابل اعتماد و اینکه آیا خمیردندان‌های ایرانی قابل اعتمادند یا نه، می‌گوید: «اکثر خمیردندان‌های ایرانی فلوراید دارند و واقعا مطمئن و قابل اعتماد هستند. البته وجود فلوراید در همه خمیردندان‌ها، چه ایرانی و چه خارجی تقریبا ثابت است و تفاوت در قابلیت جذب آن است، مثلا بعضی از خمیردندان‌ها جذب بالاتری دارند.»
دکتر محاوری تأکید می‌کند: «رقابت بین تولیدکنندگان در این است که فلوراید موجود در خمیردندان‌ها قابلیت جذب داشته باشد. خوشبختانه خمیردندان‌های ایرانی عمدتا این توانایی را دارند و از این نظر مشکل خاصی نداریم.» این دندانپزشک کودکان بر این باور است که گران بودن خمیردندان لزوما به‌معنای کیفیت بالاتر یا میزان جذب بیشتر و بهتر فلوراید در آن نیست. این دندانپزشک درباره تعداد دفعات لازم برای مسواک زدن هم توضیح می‌دهد: «توصیه ما این است ۲بار در روز مسواک زده شود؛ یک‌بار شب قبل از خواب و یک‌بار صبح قبل از خوردن صبحانه، چون وقتی ما خوابیم دهان به محیطی گرم و مرطوب تبدیل می‌شود و شرایط رشد میکروب‌ها را فراهم می‌کند.»

پاسخ به سؤالات پزشکی

چرا بعضی‌ها به بادمجان آلرژی دارند؟

بادمجان یکی از خوراکی‌های خوشمزه و پرطرفدار بین ایرانی‌هاست اما متأسفانه با همه طعم خوبش می‌تواند در بعضی افراد باعث بروز واکنش‌های آلرژیک شود؛ این واکنش‌ها ممکن است از خفیف تا شدید متغیر باشند. اما چرا بعضی‌ها به بادمجان حساسیت نشان می‌دهند و بعضی‌ها نه؟
دکتر نوید شبانکاره، متخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی به همشهری می‌گوید: «آلرژی به بادمجان گرچه نادر است اما وجود دارد. این حساسیت مثل بسیاری از آلرژی‌های غذایی دیگر به‌دلیل واکنش سیستم ایمنی بدن به پروتئین‌های خاص موجود در بادمجان ایجاد می‌شود.» این متخصص آلرژی اضافه می‌کند: «میزان این ترکیبات در انواع بادمجان متفاوت است، مثلا بادمجان‌های بنفش تیره ممکن است غلظت بیشتری از برخی ترکیبات داشته باشند، به همین دلیل فردی ممکن است به یک نوع بادمجان خاص واکنش نشان دهد اما با نوع دیگری مشکلی نداشته باشد.»
واکنش‌های آلرژیک به بادمجان معمولا با خارش دهان، تورم ملایم لب، زبان و گاهی مشکلات گوارشی مانند تهوع، دل‌پیچه و مشکلات تنفسی مثل گرفتگی بینی و عطسه و... همراه است. در موارد نادر نیز ممکن است فرد دچار کهیر گسترده، تنگی نفس یا حتی آنافیلاکسی (شوک آلرژیک) شود که یک وضعیت اورژانسی است. برای جلوگیری از بروز این واکنش‌ها، دکتر شبانکاره چند راهکار ساده پیشنهاد می‌دهد: «اگر سابقه حساسیت غذایی دارید، بهتر است قبل از مصرف بادمجان مقدار کمی از آن را تست کنید. اگر هر بار با خوردن بادمجان دچار هر نوع علامت غیرمعمول مانند تورم، خارش یا کهیر می‌شوید مصرف آن را مدتی متوقف کنید.»

مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۴/۱۳۳

شرکت خدمات انفورماتیک (سهامی عام) در نظر دارد تأمین و تحویل و راه‌اندازی و پشتیبانی تجهیزات مورد نیاز خود به شرح ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

موضوع مناقصه	مهلت دریافت اسناد و تحویل پاکات پیشنهادی	سپردهٔ شرکت در مناقصه
تامین، تحویل،نصب و راه اندازی و پشتیبانی دو دستگاه فایروال و لایسنس های مربوطه ، مطابق مشخصات مندرج در اسناد مناقصه	تا ساعت ۱۵:۰۰ روز شنبه، مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۲	ضمانتنامه بانکی و یا واریز وجه به میزان ۱۵،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال

شرایط اخذ اسناد
از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید جهت اخذ اسناد مناقصه در ساعات اداری (۸ الی ۱۵)، به نشانی: تهران، بلوار میرداماد، میدان مادر، خیابان شاه نظری، خیابان مددکاران تقاطع خواجوی، پلاک۶، طبقه همکف، واحد دبیرخانه مناقصات مراجعه نمایند. (شماره تماس ۲۷۳۷۰) جهت اخذ اسناد مناقصه ارائه مدارک ذیل الزامی است :
● معرفی‌نامه معتبر از جانب شرکت مناقصه‌گر
● ارائه گواهینامه معتبر رتبه‌بندی از سازمان برنامه و بودجه کشور در زمینه شبکه داده‌های رایانه‌ای و مخابراتی و امنیت فضای تولید و تبادل اطلاعات
محل تحویل پاکات پیشنهادی، آدرس فوق، دبیرخانهٔ مرکزی شرکت خدمات انفورماتیک می‌باشد.
شرکت خدمات انفورماتیک در رد یا قبول پیشنهادات ارائه شده مختار بوده و هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای
شرکت سرمایه گذاری شهر
فراخوان خرید اقلام مورد نیاز شهرداری تهران

شرکت سرمایه‌گذاری شهر وابسته به شهرداری تهران در نظر دارد خرید لوله و اتصالات ـ اقلام HSE ـ ابزارها مورد نیاز سازمان پیشگیری و مدیریت بحران تهران به شماره مناقصه‌های ۲۰۰۴۱۰۱۵۷۸۰۰۰۱۸۴ و ۲۰۰۴۱۰۱۵۷۸۰۰۰۱۸۵ - ۲۰۰۴۱۰۱۵۷۸۰۰۰۱۸۶ برای شهرداری تهران را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به‌صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعد زمانی :
■ تاریخ انتشار فراخوان : ۱۴۰۴/۱۱/۱۴
■ مهلت دریافت اسناد فراخوان : ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ ساعت : ۱۹:۰۰
■ مهلت ارسال پیشنهادات : ۱۴۰۴/۱۱/۲۹ ساعت : ۹:۰۰ صبح
■ زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۴/۱۱/۲۹ ساعت ۱۰:۳۰-۱۰:۱۵-۱۰:۰۰ صبح

اطلاعات تماس و آدرس شرکت سرمایه‌گذاری شهر :
تهران ـ خیابان حضرت ولی‌عصر(عج) ـ بالاتر از خیابان زرتشت ـ کوچه میرهادی ـ پلاک ۷ ـ تلفن ۴۲۷۱۶۰۰۰
شرکت سرمایه گذاری شهر

اهدای خون = اهدای زندگی

آگهی مزایده عمومی
محدوده‌های اکتشافی، پروانه اکتشاف، گواهی کشف و پروانه بهره برداری سال ۱۴۰۴

وزارت صنعت، معدن و تجارت
اداره کل صنعت، معدن و تجارت استان فارس
شناسه آگهی: ۲۱۱۸۷۷۰

اداره کل صنعت، معدن و تجارت استان فارس در نظر دارد در اجرای ماده ۱۰ قانون اصلاح قانون معادن، مواد ۶۶ تا ۸۷ آئین‌نامه اجرایی قانون در تاریخ شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/ ۱۸ نسبت به برگزاری مزایده عمومی یک مرحله ای تعدادی از محدوده های اکتشافی و پروانه اکتشاف به شماره مزایده ۵۰۰۴۰۰۰۰۳۲۰۰۰۰۰۱ و گواهی کشف و پروانه بهره برداری به شماره مزایده **۵۰۰۴۰۰۰۰۳۲۰۰۰۰۰۲** در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس **www.setadiran.ir** اقدام نماید.
متقاضیان شرکت در مزایده می توانند جهت مشاهده اطلاعات و دریافت اسناد مزایده از شنبه ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ (ساعت ۸ صبح) لغایت پنجشنبه ۱۴۰۴/۱۲/۰۷ (ساعت ۱۹) و جهت ارائه پیشنهاد قیمت تا تاریخ دوشنبه ۱۴۰۴/۱۲/۱۸ صرفا به سامانه تدارکات دولت (ستاد) به آدرس **www.setadiran.ir** مراجعه نمایند. متقاضیان باید جهت شرکت در مزایده نسبت به ثبت نام در سامانه ستاد ایران و تهیه گواهی امضاء الکترونیکی (توکن) از دفاتر پیشخوان دولت اقدام و در مزایده به صورت الکترونیکی از درگاه سامانه مذکور شرکت نمایند. درخصوص سامانه ستاد می‌توانند با شماره تماس ۱۴۵۶ پشتیبانی سامانه، تماس حاصل نمایند. متقاضیان می بایست پس از تکمیل اطلاعات در سامانه ستاد و اخذ کد رهگیری، تهیه و تکمیل مدارک و اسکن آن ها در سامانه فوق، حداکثر تا پایان وقت اداری روز دوشنبه ۱۴۰۴/۱۲/۱۸ (ساعت ۱۴) نسبت به بارگذاری اسناد و ارائه پیشنهاد قیمت در سامانه ستاد ایران اقدام نمایند.

تاریخ انتشار آگهی	تاریخ دریافت اسناد مزایده	حداکثر زمان ارئه پیشنهاد قیمت و ارسال مدارک	زمان بازگشایی پاکات
۱۴۰۴/۱۱/۱۸	از تاریخ شنبه ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ تا پنجشنبه ۱۴۰۴/۱۲/۰۷	۱۴۰۴/۱۲/۱۸	۱۴۰۴/۱۲/۱۹

تذکر ۱: تمامی متقاضیان می بایست دارای گواهی صلاحیت فنی و مالی مطابق آخرین شرایط اعلامی وزارت متبوع باشند.
تذکر ۲: کلیه فرایند برگزاری مزایده به صورت الکترونیکی و صرفا از طریق سامانه ستاد است.
تذکر ۳: مزایده گران الزاما تنها می بایست پاکت الف (تضمین شرکت در مزایده) را علاوه بر بارگذاری در سامانه ستاد، به صورت فیزیکی تا قبل از بازگشایی پاکات (حداکثر تا ساعت ۱۴ مورخ دوشنبه ۱۴۰۴/۱۲/۱۸) به دبیرخانه اداره کل صنعت، معدن و تجارت استان فارس به آدرس: شیراز، چهارراه ادبیات، بلوار چهل مقام، رو به روی مسجد سلمان، ساختمان شهید امین زاده تحویل داده و رسید آن را دریافت نمایند.
تذکر ۴: تاریخ بازگشایی پاکات روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۹ راس ساعت ۱۰ صبح در محل سالن کوثر اداره کل صنعت، معدن و تجارت استان فارس به آدرس: شیراز، چهارراه ادبیات، بلوار چهل مقام، ساختمان شهید امین زاده می باشد.
تذکر ۵: لازم به ذکر است مهلت دریافت اسناد مزایده از طریق کارتابل سامانه ستاد این از تاریخ شنبه ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ لغایت پنجشنبه ۱۴۰۴/۱۲/۰۷ می باشد و در صورت عدم دریافت اسناد مربوطه از طریق کارتابل سامانه در بازه زمانی مزبور، هیچگونه اقدامی در این خصوص میسر نمی باشد و به پیشنهادات خارج از سامانه ستاد و بعد از زمان مقرر شده به هیچ عنوان ترتیب اثر داده نخواهد شد.
ضمنا نقشه محدوده ها بر اساس مختصات اعلام شده و رنگ مشخص در سامانه کاداستر معادن کشور به نشانی cadastre.mimt.gov.ir در قسمت نقشه معادن قابل مشاهده می باشد.
روابط عمومی اداره کل صنعت معدن و تجارت استان فارس

با همشهری در مترو دیده شوید
تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو
تبلیغات بدنه قطار
تبلیغات درون واگن‌ها
پذیرش آگهی ۱۸۱۹