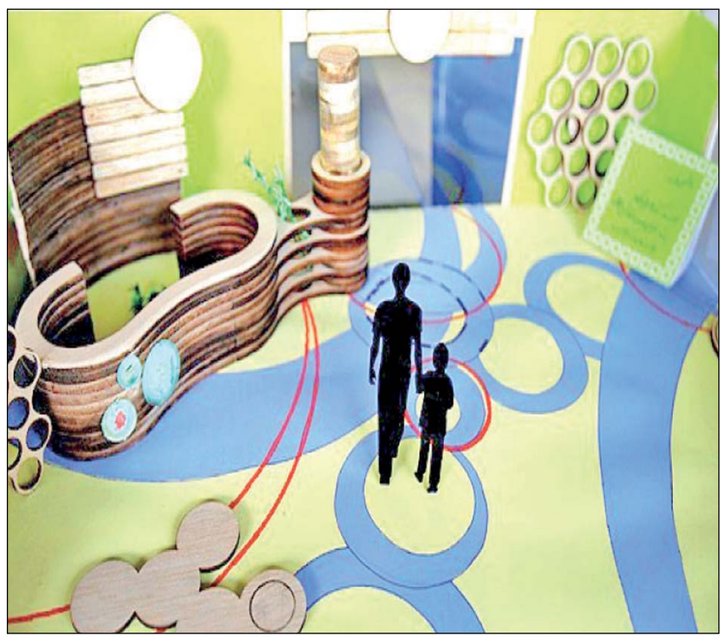
گذر از ناهمواری‌های زندگی تا مرز آسایش

سبک زندگی امروزی و راهکارهای پیش رو

بخش پایانی

■ حسن آقایی

در تشخیص و تعیین سبک زندگی آسایش بخش لازم نیست عدد (۱) با چندین (۰) سمت راست آن داشت. در چنین بینش یا گزیده‌ای خمیره شیوه زندگانی راحت، بی‌مایه فطیر خواهد شد. هم‌چنین در جهت آسایش‌یابی ضروری نیست یک دوره آموزش کلاسیک گذراند یا تخصص روش‌شناسی ویژه داشت. چارچوب آرامش پایدار در متن و حواشی زندگی بدان‌گونه که دانشوران و کارشناسان در این گونه مباحث توصیه کرده‌اند، لازمه‌اش از جمله دانایی، خواستن، تحمل سختی، کوشش و رضایت به مالکیت آنچه در زندگی شخص است، می‌باشد. مورد دیگر آن که فرد یا خانواده‌ای تمام کاستی و مشکلات را یکجا در روح و فکر انباشته نکنند. در آن صورت هیچ رشته‌ای از کلاف معضلات نیز جدا نخواهد شد. پس همه چیز در هر حالت به خود خواستن انسان برمی‌گردد. شماره پایانی این سری گزارش بهارانه در سال جدید شامل نظرات و کندوکاوهای کارشناسی و مردمی پیرامون چگونگی سبک زندگی آسایش‌بخش است که می‌خوانیم:



*** «محمد کیوان‌زاده» کارشناس ارشد روان‌شناسی: بخشش از ملزومات زندگی آرامش‌بخش است و یک ارزش اخلاقی برای رها شدن از احساس خشم و شکوفایی و دستیابی به رشد سلامت روانی و جسمانی محسوب می‌شود اما پیامدهای رنجانیدن، خشم، کینه، نفرت، حسد و کنش در روابط انسانی می‌باشد.**

حریصی مکن کان برای تو نیست
از او جز یکی نان برای تو نیست
به یک قرص قانع شو از خاک و آب
نیستی بهتر آخر تو از آفتاب

«دوستی داشت که وضع مالی‌اش عالی بود. دم ودستگاه شغل آزادش کاملا روبه‌راه بود. می‌گوید هر موقع چه در شهر و چه در جاده‌های خارج از شهر عده‌ای کارگر ساختمانی یا خدماتی را می‌دیده روی یک تکه مقوا، کاغذ و یا زیلو کهنه دور هم نشسته و مشغول صرف ناهار یا صبحانه بودند، با تمام وجودش ناخواسته افسوس راحتی، سادگی و صمیمیت آنان را می‌خورد که با شرایط کار و زندگی جمع و جورشان دمسازی دارند.»

یکسونگری؛ غفلت از جوانب دیگر زندگی

«ملکی» شهروند- دلیل آن حسرت خوردن‌های دوستش را درگیری زیاد و حرص و جوش خوردن در کارش می داند. می‌پرسم از آن تعریف واقعی شخصاً چه نتیجه‌ای می‌گیرید و خودتان چه نظری برای روش زندگی آسوده دارید؟ او می‌گوید: «غرق شدن در یک جنبه کار و زندگی آن هم صرفاً مالی، اساس زندگانی را بهم می‌ریزد و جنبه‌های ضروری دیگر فراموش می‌شوند. این نابرابری، فکر و روح آدم را بر هم می‌زند و امکان دارد به سلامت لطمه سنگین بزند که به او زده است، اما درمورد این که زندگی آسوده چیست و چطور به دست می‌آید وی چنین می‌گوید: «عقیده دارم همفکری درست و نسبتاً یکدست در کانون خانواده، رعایت منصفانه حقوق فردی چه در خانه و کار و چه درسطح اجتماعی، دوری از زیاده‌خواهی در هر مورد، کمک به نیازمندان حقیقی با مراعات حفظ حیثیت اجتماعی‌شان و در نهایت رضایت خالق بخشاینده، پایه‌های استوار برای داشتن زندگی آرامش‌بخش می‌باشند.»

فرهنگ اولویت سلامتمداری میانه‌روی در زندگی

وی که شغل آزاد و تحصیلات دانشگاهی در علوم انسانی دارد، در بخش پایانی گفتار خود هم‌چنین براین نظر است که ناسازگاری‌های فکری و فرهنگی آفت آسایش در هر سطح و سوی زندگی انسان خواهد شد. اما متأسفانه بعضاً چه در طیف مرفه و منش برخی تحصیلکرده‌ها و چه در قشر دیگر، کمبود فرهنگ اولویت سلامتمداری و ضرورت میانه‌روی متناسب با شرایط اقتصادی باعث می‌شود کیفیت زندگی کمتر مورد توجه قرار گیرد. براین حقیقت، بلندپروازی در فضاهای زیادتر داشتن‌ها یا چشم همچشمی مادیات تأمل لزوم چگونه باید راحت و راحت‌تر زندگی کردن را کمرنگ می‌کند، درصورتی که باور دارم هر کس به وسع خود و مراعات حال همدیگر خاصه در حوزه خانوادگی می‌تواند آسوده زندگی کند.»

روی نیمکت سبز رنگ زیر درختی شکوفه‌بار، کنار جوی باریک تمام سنگفرش شده پارک نشسته است. جثه‌ای ورزیده، موی سفید پرپشت دارد. چند خط عمیق و کشیده پیشانی بزرگش را چروک انداخته است. گوشه نیمکت می‌نشینم. چند قدم دور حواسش به کودکی است که پروانه‌های بی‌قرار روی گل‌های بهاری را دنبال می‌کند. سر برمی‌گرداند آرام نگاهم می‌کند. با لبخندی می‌گوید: «ما آدم‌ها اغلب در طول زندگی دنبال چه هستیم این بچه‌ها دلخوشی‌شان چه است.» این جمله و مقایسه، فرصت مناسبی می‌شود و بلافاصله پرسشم را با آن گفته‌اش قاطی می‌کنم و موضوع گزارش را با او در میان می‌گذارم.

خودش را معرفی می‌کند: «رضا سنگلبی، کاسب قدیمی در یک بازارچه قدیمی بودم.» وی می‌افزاید: «شکل و شمایل زندگی و همین‌طور تقاضای مردم از زندگی امروزه روز با ۷۰-۶۰سال پیش خیلی توفیر کرده. آن زمان‌ها زندگی‌ها ساده بود و خانواده و جوان‌ها توقع بیش از لازمات معمول نداشتند. در رفت و آمدها کسی در بند کی چه داره، نبود. همه چیز گرد ایمان و صفا بود. ثروت‌اندوزی و قهر نبود. پایه و ستون زندگی حالا چه اعیان و چه کاسب و کارگر محکم بود. اگر مشکلی برای قوم خویش یا همسایه محلی پیش می‌آمد و به بیرون از خانه به گوش همسایه و یا اهل محل می‌رسید همه بدون هیچ چشمداشت تا سرحد امکان برطرف می‌کردند. ما و امثال ما در آن دوره‌ها با آرامش و حرمتمداری زندگی راحت و دلبسته‌ای داشتیم. هیچ و هرگز صحبت از کم و زیاد و جنگ و داد و بیداد در میان نبود. قانع بودیم چون توکل به خدا داشتیم نه به دیگری. امروزه دو سه نفر از خانواده کار می‌کنند باز ناراضی می‌مانند. یک بخش شاید از ناکافی بودن مزد و حقوق باشد، اما چشم همچشمی زیاد است. توقعات هم زیاد است. این است که شیرینی زندگی تلخ می‌شود. وسع و درآمد در بعضی خانواده‌ها رعایت نمی‌شود. این مسائل باعث ناآرامی فکر و فشار سنگین به روحیه و تندرستی آدم می‌شود.»

اعتقادم برای داشتن یک زندگی جمع و جور و نه کمبود داشتن لوازم مورد احتیاج برای عده هر خانواده، زندگی که آدم احساس کند در آرامش به سر می‌برد، قناعت، سازش افراد و وجود سالم است. از یکی از دوستان قدیمی شنیده بودم اگر انسان نان خشک در سفره‌اش باشد و همه اهل خانواده‌اش آسایش داشته باشند بهتر از سفره رنگین و غذای خوشمزه در خانه‌ای است که دائم بین‌شان جر و بحث باشد.

آرامش نیاز زندگی به شرط درآمد ثابت و حلال

جوان ۲۸-۲۷ ساله فروشنده پوشاک سبک کنار بساطش در حاشیه پیاده‌رو ایستاده و جمعیت رهگذر و ماشین‌ها را تماشا می‌کند. می‌پرسم وضع کسب و کار چطور است؟ با لبخندی می‌گوید توپ توپ! بعد با دست یک دو ماشین گران قیمت را نشان می‌دهد و می‌گوید از آن‌ها بپرسید کار و کسب‌شان چه‌جور است.

از «علیمراد» که تحصیل کشاورزی را رها کرده است سؤال می‌کنم به گمانش ثروت نشان آسودگی خاطر است؟ جواب می‌دهد: «ثروتمند مگر لذت از زندگیش نمی‌برد؟ می‌برد و طبعا زندگی آرامش‌بخش هم خواهد داشت. خوششان باشد.» او سپس ضمن اشاره به کار و بساطش و نیز این که دستفروش امثال او بسیارند، اظهار می‌کند: «گرانی نرخ زندگی هیچ جای آرامش خاطر برای ما قبیل افراد و کلا قشر کم‌درآمد نگذاشته است. وی ادامه می‌دهد: «داشتن آرامش در زندگی یک نیاز لازم و کمک به سلامتی انسان می‌کند اما در صورتی که یک درآمد ثابت، حلال و مناسب هم باشد به حدی که محتاج دیگران نشود. پس نمی‌توان همین‌طوری و شفاهی خوش‌خیال زندگی آسوده داشت.» می‌گویم تا اینجا ظاهرا نظرتان روش زندگی آرامش‌بخش را در وجود امکانات مالی و کار به اندازه‌ای که شخص محتاج نباشد می‌دانید. در خصوص قناعت چه می‌گویید؟ پاسخ می‌دهد: «باور دارم هر کس با هر وضعیت مالی و توانایی بایست در هیچ چیزی اسراف نکند، دور از منطق است و اصولا معقولانه به نظر نمی‌رسد انسان در هر آنچه مایه و وسیله گذران و راحتی زندگانی است افراط کند.»

تأثیرات بخشش و خشم در آرامش زندگی

در تکمیل جدول زندگی آرامش بخش یکی هم واژه بخشش است؛ گذشت کردن از اشتباه و کشمکش‌ها بر سر موضوعی بین فردی و احساس دلپذیر رها شدن از قهر و کدورت نیز تأثیر ژرف بر روابط حسنه دارد. هم‌چنین پیشگام شدن به صرف‌نظر از گفتار نادرست و پرخاش مخاطب سبب آسایش خاطر و لذت معنوی آشتی می‌شود ضمن آن که شخص بخشاینده تعادل تندرستی و روحی خود را در مقابله با بیماری‌های گوناگون برآمده از خشم و ستیزه حفظ می‌کند.

از «محمد کیوان‌زاده» کارشناس ارشد روان‌شناسی می‌پرسم نظرشان در مورد برخوردارشدن انسان از زندگی آسایش‌بخش چه است؟

پاسخ وی محور کنش‌های نیک بخشودن در برابر واکنش‌های ناپسند هر یک از این کردار متضاد است: وی با بیان این که عفو از ملزومات زندگی آرامش‌بخش برای بهبود سلامت روانی و روابط بین فردی می‌باشد، می‌افزاید: «در زندگی روزمره شاهد صحنه‌هایی هستیم که به کرات نشان دهنده رنجش افراد از یکدیگر می‌باشد. رنجش دارای پیامدهای گوناگونی می‌باشد که از عمده‌ترین آن‌ها می‌توان به خشم، غضب، کینه، نفرت، انتقام، حسد و در نهایت کنش روابط دوستانه اشاره کرد. اما بخشش یک ارزش اخلاقی است که می‌توان آن را به دیگران نیز آموزش داد. گذشت به معنای رها کردن و مرهم گذاشتن بر دردهای گذشته و رهایی از رنج و کینه بخشش می‌باشد، اما این امر همیشه به راحتی صورت نمی‌گیرد چرا که امکان دارد این رنجش از فرد مقابل ریشه عمیقی داشته که نتوان آن را از ذهن دور کرد...»

نسبت همدلی و همسازی برای آسایش زندگی

سبک زندگی هر قدر ساده و در محیط زیستی چه فردی و چه خانواده و اجتماع همدلی و همسازی باشد به همان نسبت آسایش نصیب‌مان می‌شود.

«بهرامی» پژوهشگر امور اجتماعی، در محور این نظر صرف‌نظر کردن است. به عبارت دیگر عفو به معنی رها شدن فرد رنجیده از احساس خشم و بدبینی و سایر عواطف و احساسات منفی می‌باشد. در اثر این رهایی، فرد سلامت روانی و معنوی خود را شکوفا نموده و رشد می‌دهد. از جمله دیگر فواید عفو روی سلامت جسمانی، روانی اجتماعی و معنوی افراد نمود فراوانی داشته به طوری که تحقیقات مختلف در این زمینه نشان داده‌اند که بخشیدن افراد موجب کاهش فشار خون، بیماری‌های قلبی، عروقی و عصبانیت می‌شود. علاوه بر آن از اختلافات خانوادگی کاسته و باعث کاهش اضطراب، افسردگی، بدبینی و حساسیت در روابط فردی می‌شود. با وجود آن که در بیشتر مواقع افراد تصور می‌کنند بهترین راه برای خود می‌افزاید: «انسان در هر جامعه چنانچه حقیقت‌های زندگانی را سرلوحه اندیشیدن خود بداند و آن‌ها را مدنظر و مورد توجه و عمل قرار دهد از خیلی از آشفتگی‌های فکری و روحی در امان می‌ماند اما باید گفت مشکلات برخی از جماعت ناشی از بی‌لطفی و بی‌اعتنایی بوده که ذهن خود را به هر چیزی بی‌اهمیت و قابل گذشت مشغول می‌کند و از ایجاد امکان سبک زندگی آرام و بدون تنش غفلت می‌کند. منظور از این نکات آن است که زندگی توأم با آسودگی نیز در اراده معقولانه انسان است که شکل هستی را زیبا یا زشت به تصویر می‌کشد. جدای از این مبحث می‌دانیم جوهره وجود بشر به نوعی نمادی از فصول طبیعت می‌باشد یعنی شرایط متغیر دارد: افت و خیز، رشد و غفلت‌هایی دارد. از سوی دیگر به واقع شکوه‌مند و رافع معضلات نیز است. در همین حالات لیکن در چیدمان امور و گذران زندگی این انسان‌ها هستند که چه حد درایت در ساختار و نماد آسایش‌بخشی این مجموعه دارند.»

گره‌های سبک زندگی آرام

از این پژوهشگر نظرشان را راجع به مشکلات سر راه یا علل خدشه‌دار کردن آسودگی خاطر می‌پرسم که چیست؟

وی اظهار می‌کند: «قبلا به دو مورد مهم اشاره شد

*** «ملکی» تحصیلکرده علوم انسانی: کمبود فرهنگ اولویت سلامتمداری و ضرورت میانه‌روی متناسب با شرایط اقتصادی، باعث می‌شود کیفیت زندگی کمتر مورد توجه قرار گیرد. بلند پروازی و چشم همچشمی مادیات، تأمل بر لزوم زندگی راحت‌تر را کمرنگ می‌کند.**

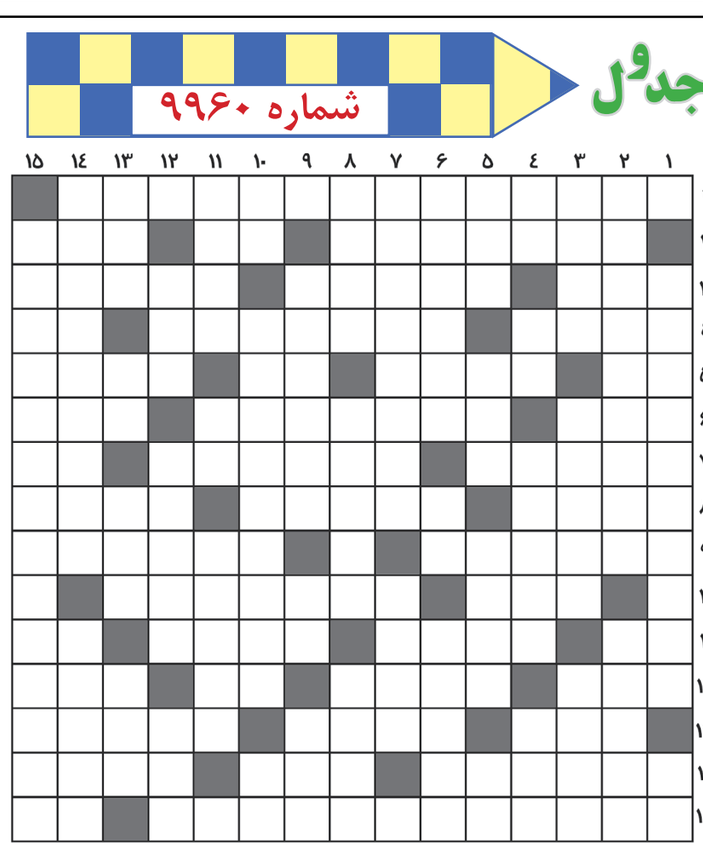
اگرچه زمینه‌های دیگری هم هست، ولی در پاسخ پرسش شما باید گفت عوامل مختلف‌اند: مقایسه کردن دارندگی و امکانات مادی کسی با دیگران، زیاده‌روی هزینه بیش از درآمد، تا ناسازگاری خوی و کردار، زیاده خواهی نسبت به آنچه در اختیار است و...، و برخی مریض احوالی‌ها موجب محرومیت‌های اغلب خود ساخته فرد هستند. البته دلایل اجتماعی و زیست‌محیطی هم در خدشه‌دار کردن آسایش دخیل هستند. مثلا مشکلات ترافیک، روابط اجتماعی و ناهمخوانی فرهنگی و قانع نبودن به حقوق شهروندی هم در جسم و روان انسان تاثیر می‌گذارند. این جمله را بگویم که اگر هر انسانی به ارزش وجودی و اراده و تصمیم خود واقف باشد به یقین خواهد توانست به آسایش در زندگی‌اش برسد.»

از «کیوان‌زاده» کارشناس ارشد روان‌شناسی، می‌پرسم با توضیحاتی درباره پدیده آزردگی، خشمگینی و ستیزه‌جویی و نیز ثمرات احساسات مفید برای سلامت انسان و روابط مهربانانه اجتماعی بیان کردید، حال برای برقراری آرامش و رفع دلتنگی‌ها در زندگی نظرتان چیست؟

راهکارگذر از اشتباه دیگران

وی چنین پاسخ می‌دهد: «توصیه می‌شود برای گذشت از خطای دیگران ابتدا به دنبال راه‌حل مناسبی باشیم که بتواند اشتغال‌ذهنی خود نسبت به اتفاق نامناسب گذشته را رها کند تا فشار رنجشی که از سوی فرد رنجاننده ایجاد شده را تحت کنترل داشته و در نتیجه خشم خود را وارسی کنیم. هنگامی که از خطا و اشتباه فرد رنجاننده می‌گذریم در حقیقت رضایت خداوند را جلب کرده و با جلب رحمت الهی احساس خوب و زیبایی را در خود می‌یابیم. با تداوم این امر فرد در زندگی به چنان آرامشی دست می یابد که تمام مسیر زندگی او را تغییر داده و به سوی سعادت رهنمون می‌شود. بی‌دلیل نیست که در قرآن کریم نیز بر عفو و گذشت تاکید بسیاری شده و بزرگان هم گفته‌اند در عفو لذتی است که در انتقام نیست. این طریق سبک زندگی آرامش‌بخش است.»

جدول شماره ۹۹۶۰

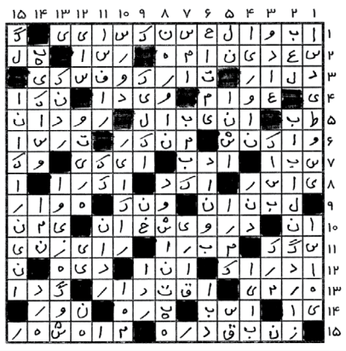


افقی:

۱-انسانهای فرهیخته‌ای که به سلامتی خود و جامعه می‌اندیشند امروز آن را در سراسر جهان گرامی می‌دارند ۲-رود بزرگ کشور چین- مهر یا نشانی که بر توده غله می‌گذارند- یکی از استادان آواز در موسیقی سنتی ۳-وسیله‌ای برای بستن عضو شکسته- کشور کوچکی در شرق آسیا- نفس سرکش ۴-دسته هاون- یکی از قدیمی‌ترین مشاغلی که در سالهای اخیر در حال منسوخ شدن است- حرف آخر ۵-موضوع یک قطعه موسیقی- مجله اختصاصی صدا و سیما- سخن بیهوده- خارنده پشت ۶-واژه هوا در زبان انگلیسی- عنوانی برای مسابقات علمی و ورزشی- محل طبابت ۷-شهری در استان اصفهان- سخندانان- تکرارش نام مادربزرگ‌هاست ۸-برادر پیران ویسه- رشته‌های باریک زر و سیم که بر روی لباس دوخته می‌شود- یکی از رؤسای جمهور سابق ترکیه ۹-جزیره‌ای در کشور چین که مرکز پرورش و صید مروارید است- آنچه مربوط به رؤیاست و انسان در خواب و خیال خود می‌بیند ۱۰-ساخته دست- یکی از مناطق جنگ تحمیلی که خاطرات بسیاری در خود نهان کرده است ۱۱-دیگ توخالی- از یاران حضرت مسلم در کوفه- به نفس‌نفس افتادن- یکی از قلعه‌هایی که مسعود سعد سلمان در آن زندانی بود ۱۲-یکی از بزرگترین امپراطوری‌های تاریخ- سایه‌بانها- حرف انتخاب- پیچیده‌ترین خلقت خداوند در مورد انسان ۱۳-سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی- بزرگترین اقیانوس جهان- وزیر دانشمند سلطان حسین بایقرا ۱۴- از واجبات در شرع مقدس اسلام که انجامش عمر ما را طولانی می‌کند- مادر پر مهر مصریان- یکی از صفات خداوندمنان ۱۵-روز ملی آن را در پیش‌رو داریم- ماه تمام.

عمودی:

۱-از رهبران برجسته و روحانی شیعیان عراق که بدستور صدام ملحد به شهادت رسید- سوره‌ای که در آن حضرت عیسی(ع) بشارت می‌دهد که پس از من پیامبری به نام احمد خواهد آمد ۲-مصرف بی‌رویه آنها عوارض ناگواری برای سلامتی انسان بدنبال دارد- تابلویی که طرح آن از پیش برای دوختن آماده شده ۳-کرم خونخوار- رئیس جمهور شهید انقلاب اسلامی- یکی از چهار عمل اصلی ۴-سوره‌ای در قرآن‌کریم- خاک فرمانبر- انباشته و پر- نوعی یقه ۵-فیلسوف بزرگ آلمانی که معتقد بود اصل تکامل با تاریخ ایران شروع می‌شود- بلندترین استخوان بدن- برگ‌های زرین زندگی ما هستند باید از تورق بیهوده آن بپرهیزیم- آزاده دشت کربلا ۶-الکل سفید- ضمیر شیطانی- فرمانروای ملک داستانسرایی ادب فارسی ۷-روزنامه‌ای که در سال ۱۳۲۵ توسط سید اشرف‌الدین گیلانی تأسیس شد- میهن و سرزمین ۸-قوم عصیانگر حضرت موسی(ع)- شکوفایی خارق‌العاده افراد و یا یک اتفاق نوظهور- شهری در فرانسه ۹-آخرین قاضی عادل قوم یهود- مقابل علیه- تنها نمازی که بدون وضو هم خوانده می‌شود ۱۰-ضربه‌ای در فوتبال- مهیج‌ترین سکانس فیلم تاریخی بن‌هور- زیر پا مانده ۱۱-فرد کاذبی که قبل از ظهور حضرت مهدی(عج) می‌آید- مادر لر- شهری در کشور چین ۱۲-عدد هزار در زبان آذری- شهری که عبایش معروف است- پیام خداوند به انبیاء ۱۳- فصل زمستان- پیشوند شب و روز- کلمه‌ای در مقام تعجب و شگفتی- حیوان اهلی شده ۱۴-یکی از معتبرترین کتب تاریخ اسلامی که نام دیگرش تاریخ‌الرسل و الملوک است- کشوری امن در اروپا ۱۵-کتابی از فیلسوف شهید مرتضی مطهری.



نوبت اول
شرکت ملی نفت ایران
شرکت ملی مناطق نفت‌خیز جنوب
شرکت خدمات ترابری و پشتیبانی نفت

آگهی مناقصه عمومی دومرحله‌ای شماره ۹۲۰۰۵

موضوع: تأمین تایر نقش جلو خودروهای سنگین مربوط به تقاضای شماره ۹۲۳۰۲۶۱-۵۵-۲۶-۰۱

شرکت خدمات ترابری و پشتیبانی نفت در نظر دارد خرید مربوط به تایر نقش جلو خودروهای سنگین خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای با اخذ ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه به مبلغ ۸۰/۰۰۰/۰۰۰ (هشتاد میلیون) ریال، در اهواز واگذار نماید.
لذا متقاضیان می‌توانند براساس شرایط اعلام شده در آگهی مندرج به سایتهای اینترنتی:
WWW.TOSSC.IR
WWW.SHANA.IR
مراجعه و آمادگی خود را به صورت کتبی، ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم به نشانی قید شده در سایتهای مزبور اعلام نمایند. تاریخ گشایش پاکات متعاقباً اعلام خواهد شد.
ضمناً هزینه‌های مربوط به هر دو نوبت آگهی، برعهده برنده مناقصه می‌باشد.
آدرس: اهواز- ناحیه صنعتی کارون- مجتمع کاروانی مدیریت بازرگانی- اداره خرید و بررسی منابع داخلی کالا- شرکت خدمات ترابری و پشتیبانی نفت (سهامی خاص)
تلفن: ۴۱۷۷۳۷۶-۰۶۱۱ و ۴۱۶۷۷۲۵-۰۶۱۱
فکس: ۲۲۴۹۹۴۶-۰۶۱۱
روابط عمومی شرکت خدمات ترابری و پشتیبانی نفت
۵/۲۵ م الف

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱/۹۳/ش
(نوبت اول)
شرکت شهرک‌های صنعتی استان قزوین

عنوان مناقصه: تکمیل شبکه گاز شهرک صنعتی حیدریه
۱- نام و نشانی مناقصه‌گزار: شرکت شهرک‌های صنعتی استان قزوین واقع در: قزوین، بلوار شهید بهشتی، روبروی بوستان دهخدا، شماره ۱۶۶، تلفن تماس: ۳۳۵۴۵۹۰-۰۲۸۱، سایت اینترنتی: www.qazviniec.ir
۲- نوع مناقصه: مناقصه عمومی و یک مرحله‌ای
۳- کیفیت و کمیت خدمات: عملیات اجرایی در طول ۶۰۰ متر بلوار ورودی با لوله فولادی قطر ۸ اینچ که توسط کارفرما تحویل می‌گردد، طبق مشخصات فنی شرکت ملی گاز ایران
۴- نوع تضمین شرکت در مناقصه: ضمانتنامه بانکی، پرداخت نقدی، انواع اوراق مشارکتی
۵- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۳۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال (سی و دو میلیون ریال) اعتبار تا تاریخ ۱۳۹۳/۵/۱۲
۶- محل خرید اسناد و تسلیم پیشنهادات: دبیرخانه شرکت، واریز مبلغ ۱۵۰/۰۰۰ریال به شماره حساب ۶۹۴۶۷۰۳۲/۸۶
۷- مهلت خرید اسناد: از روز دوشنبه مورخ ۹۳/۱/۱۸ تا روز دوشنبه مورخ ۹۳/۱/۲۵ و **مهلت تسلیم پیشنهادات:** تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۹۳/۲/۶
۸- تاریخ و محل گشایش پیشنهادات: دفتر معاونت عمران و محیط زیست در ساعت ۱۶:۳۰روز شنبه ۹۳/۲/۶
۹- مبلغ برآورد: ۶۳۷/۳۸۹/۵۶۵ ریال است که بر اساس فهارس بهای شبکه گاز شهری و ابنیه تعیین گردیده است و قیمت خرید مصالح بر اساس نرخ روز برآورد گردیده است.
۱۰- مدت قرارداد: ۲ماه
۱۱- محل پروژه: شهرک صنعتی حیدریه واقع در کیلومتر ۲۵ جاده تاکستان به ابهر
۱۲- شرایط شرکت‌کنندگان: دارا بودن حداقل رتبه ۵ تاسیسات و تجهیزات و یا خطوط گاز و ارائه حداقل یک صورتجلسه تحویل پروژه قابل قیاس همراه با رضایت‌نامه.
روابط عمومی شرکت شهرک‌های صنعتی استان قزوین

آگهی تغییرات شرکت تولیدی روکش لاستیک قزوین ایران شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۹۵۳۳۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۹۳۹۵۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۲/۴/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
اعضاء هیئت مدیره برای مدت ۲ سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند:
آقای عباس رنجبری به شماره ملی ۰۰۵۰۲۰۷۰۵۹
خانم فاطمه امیری به شماره ملی ۰۰۵۵۰۵۹۱۵۵
روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت انتخاب شد.
آقای مهدی محمدی به شماره ملی ۰۰۶۹۰۸۴۹۳۹
به عنوان بازرس اصلی و آقای داود ستوده به شماره ملی ۰۰۳۱۸۴۰۶۹۸ به عنوان بازرس علی‌البدل برای یک سال مالی انتخاب گردیدند.
ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۳۹۱ به تصویب رسید.
اداره ثبت شرکتها و مؤسسات غیرتجاری سازمان ثبت اسناد و املاک کشور

PERMIT NO.: 575815
N.I.S.O.C
Invitation For Prequalification

TENDER NO.: 40-32-85108-48-012

National Iranian South Oilfields Company intends to purchase the following goods:

Item No	Unit	DESCRIPTION	QTY.
01	NO	DOWN HOLE PRESS & TEMP QUARTZGAUGE2OK, PSI, 200° C. WITH ACCURACY: 0.05% FSR, RESOLUTION: 0.02 PSI, TEMP. ACCURACY: 03° C, AND RESOLUTION: 0.01° C, MEMORY CAPACITY:+/-2,000,000 DATAOD. 1-1/4", TOP THREAD: 15/16", UNF BOTTOM THREAD 1/4" NPT, H2S, CL, CO2 SERVICES, PROGRAMABLE WITH ATLEAST 1 SEC. SAMPLE RATE. AND FAST RESPONSE TEMPERATURE	10
02	NO	SAS-P SURFACE ACQUISTION SYSTEM FOR PRESS (PIEZORESISTIVE) AND TEMPERATURE, DISPLAY AND RECORDER (16 TO 75° C, 6000 PSI) WITH ALL ACCESSORIES AND	4
03	NO	BATTERY PACK FOR ITEM 01	40
04	NO	BATTERY PACK FOR ITEM 02	40
05	NO	TWO YEAR SPAREPART AND ACCESSORIES FOR ITEM 01, 02 (SOFTWARE, USB BABLE,...)	2
06	NO	DIGITAL DEAD WEIGHT TESTER, 20 K PSI, WITH ACCURACY 0.05% FSR, RESOLUTION 0.01 PSI, CONNECTION 1/4" NPT	4
07	NO	BATTERY PACK FOR ITEM 06	20
08	NO	TWO YEAR SPAREPART AND ACCESSORIES FOR ITEM 06 (SOFTWARE, USB BABLE, ...)	2
09	NO	LAP TOP FULL RIGID TYPE, DUAL CORE CPU 2 GHZ, RAM 4 MB, HDD 500 GB, VGA 1 GB, WITH ALL ACCESSORIES,...	2
10	NO	FULL SPAREPART LIST	2

Vendors who intend to participate in the A/M tender are requested to send their resume & tendency letter via fax/ mail to the following address not later than 19th Oct., 2013.
The applicants should have relevant background in supplying the required goods and capability to provide a bid bond of Euro 12,921/ Rls 423,000,000 in favor of NISOC.

Foreign Purchasing Dept
Kouy-e-Fadaeian Islam (New Site)
Bldg No. 104, Ahwaz Iran
Tel/Fax No.: +98-611-4457437
+98-611-2263256

Public Relations
WWW.NISOC.IR
WWW.SHANA.IR
http://IETS.MPORG.IR
۵/۳۸۲۳ م الف

آگهی تغییرات شرکت خدمات و تجهیز تعاونیهای معدنی شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۷۱۲۹۴ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۱۶۲۱۹۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۳۹۲/۴/۱۹ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۳۹۱ به تصویب رسید. سیدعبدالحجت اعتماد کدملی ۴۲۱۹۳۸۲۶۸۲ به سمت بازرس اصلی و جواد بیرانوند کدملی ۴۲۱۹۹۷۳۱۸۴ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت ۱سال مالی انتخاب شدند. روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین شد.
اداره ثبت شرکتها و مؤسسات غیرتجاری سازمان ثبت اسناد و املاک کشور

زن‌روز
اولین نشریه مخصوص بانوان
با مطالب متنوع و خواندنی
شنبه‌ها بصورت سراسری
منتشر می‌گردد