امید به نمره خوب با کاهش استرس

*** مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد: مکمل یاری ، آموزش تغذیه مناسب ، غنی سازی مواد غذایی به ریزمغذی ها و کنترل بیماری های عفونی و انگلی از جمله راهکارهای پیشگیری از فقر آهن و ضعف در یادگیری به شمار می روند.**

*** مرضیه سادات حسینیان یک کارشناس روانشناسی: انتظارات،توقعات، چشم و هم چشمی ها،الگوهای خشک و غیرقابل انعطاف در پرورش فرزند، انتظارات بیش از حد والدین و تفکر کمال‌طلبانه آنها، تنبیه وسرزنش، عدم ارائه تشویق و تقویت مناسب، وضعیت اقتصادی ـ اجتماعی پایین جزوعوامل خانوادگی محسوب می شوند که به بروز اضطراب در جامعه دانش آموزی دامن می زنند.**

***مرتضی خلخالی یک صاحب نظر مسائل آموزشی و پژوهشگر: دانشگاه رفتگان نیز تمام وقت نوجوانی خود را صرف تلاش برای کسب موفقیت در انباشتن علم محض در ذهنشان کرده اند.متأسفانه در نظام آموزشی ما کتاب درسی و محتوای دانشی آن تقریباً تنها شاخص و استانداردی است که رعایت محتوای آن ضروری به نظر می رسد.**

چطور از اضطراب امتحانات پایان سال تحصیلی خلاص شویم؟

بخش پایانی

■ گالیا توانگر

شبهای امتحان به جای اینکه درس بخونیم هزارتا فکرو خیال و ای کاش و توهم به سر آدم می‌زنه.ولی خدا وکیلی چی می شد سیستم آموزشی این جوری نبود که الان هست! خُب؛مثلا چی می شد اصلا امتحانی در کار نبود؟ اون وقت دیگه استرسی واسه نمره نداشتیم.تازه با میل بیشتری درس می خوندیم!خداییش اگه زور بالا سر آدم باشه اون کار نفرت انگیزه،مثلا ما شب امتحان خودمونو می کُشیم و به صورت فشرده اطلاعات‌رو تو سرمون جا می دیم اما درست بعد خروج از جلسه امتحان کاملا دیلیت می شه مغزمون.انگار فقط محدود به همون لحظه است!خب چه کاریه پس؟!اگه امتحان نبود و درس خوندن عشقی می‌شد حداقل یه چیزی یاد می گرفتیم به قول یکی از برو بچه های کلاس چی می شد واسه هر امتحانی یه قرصی، آمپولی چیزی بود که با زدنش اطلاعات رو وارد مغزمون می کردیم!چی می شد ما هم از اون ساعتا داشتیم که زمانو متوقف می کرد؟ خداییش این از همه باحال تر بود.چی می شد چیزی به اسم امتحان و نمره و استرس وجود نداشت و محض افزایش اطلاعات درس می خوندیم تا واسه خودمون یه کاره ای بشیم. این درسا کاربردی می شدن واسه زندگی آینده مون.

آنچه در بالا خواندید پاراگراف هایی از دفتر یادداشت‌روزانه یک دانش آموز بود. از لحن طنز آن که بگذریم به نقاط جالب توجهی در متن بر می خوریم. بخصوص خط آخر نوشته که دقیقا به هدف تعلیم وتربیت اشاره دارد:

" چی می شد چیزی به اسم امتحان و نمره و استرس وجود نداشت و محض افزایش اطلاعات درس می خوندیم تا واسه خودمون یه کاره ای بشیم. این درسا کاربردی می‌شدن واسه زندگی آینده مون." به راستی که چه زیبا از انتظارات خود در رابطه با نظام آموزشی نوشته است.

نظام آموزشی زمانی کارآمد خواهد بود که انسانی تربیت کند مزین به مهارت های زندگی نه دانش آموزی که ذهنش از هزار و یک فرمول پرشده و به محضی که از جلسه امتحان بیرون می زند همه انباشته هایش را پاک کند.

آیا نظام آموزشی و ارزشیابی ما به جز حفظ طوطی وار فرمول ها و مباحث درسی به خلاقیت، هوشمندی،کنجکاوی،تلاش و روحیه جست وجوگری دانش آموز نیز اهمیت می دهد؟ آیا نمراتی که در کارنامه تحصیلی یک دانش آموز ردیف می شوند حقیقتا تضمین‌کننده این هستند که فلان دانش آموز در زندگی آینده خود خوشبخت و یا بهمان دانش آموز در زندگی آینده اش خدای نکرده ناموفق خواهد بود؟ کدام سیستم ارزشیابی با چه محورهایی می تواند ضامن موفقیت یک دانش آموز با مهارت های بالا در زندگی آینده اش باشد؟

دانش آموز را در طول سال امتحان کنیم

یکی از مهم ترین شیوه های ارزشیابی که نه تنها از استرس شب امتحان می کاهد بلکه قضاوتی درست و عادلانه از وضعیت تحصیلی دانش آموز پیش روی معلم و تصمیم گیران وضعیت تحصیلی اش قرار می‌دهد،ارزشیابی مستمر در طول سال تحصیلی است.

چنانچه میانگین نمرات در طول سال تحصیلی ملاک واقعی ارزشیابی به جای امتحان پر استرس و کشنده پایانی باشد،بیشتر مشکلات دانش آموزان در مواجهه با غول امتحان برطرف خواهد شد.

الهام سبزی، مادر یک دانش آموز دوره ابتدایی برایمان می گوید:«خیلی وقت ها دخترم درست شب امتحان پایانی دچار بیماری شده است. حالا چه این وضعیت به دلیل استرس بالای او در شب امتحان پیش آمده باشد و چه واقعا مریض شده باشد،ما هر دو فشار زیادی را متحمل شده ایم تا این برهه را رد کند.اما اگر میانگین نمرات او در طول سال تحصیلی ملاک قرار می‌گرفت،مطمئنا حتی اگر یکی دو باری هم به هر دلیلی در طول امتحانات مستمر مریض می شد،می توانست در دفعات بعدی جبران کند و میانگین نمراتش را بالا بکشد. اما اینکه تنها نمره امتحان پایانی ملاک باشد یک ظلم آشکار هم به دانش آموز و هم به خانواده اش است که پابه پای او فشار مضاعفی را متحمل می شود.»

در یکی از پیشرفته ترین نظام های آموزشی اروپا از بدو ورود به مدرسه تا پایان دوره دبیرستان، شورای کلاس نتایج عملکرد نهایی دانش آموزان را ارزیابی می کند. این شورا از تمام معلمان کلاس، دو نفر به عنوان نمایندگان دانش آموزان و دو نفر نمایندگان والدین ومدیر مدرسه تشکیل می شود.

در طول سال نیز دائماً و تقریباً هر دوهفته یک بار امتحان کتبی برگزار می شود. معلم براساس نمرات دانش آموز و فراز و فرود نمرات وی عملکردش را توصیف می کند. دانش آموزی که دائماً در حال پیشرفت باشد حتی اگر سرانجام نمره خیلی بالایی کسب نکند، دانش آموز زرنگ تلقی می شود.ولی بدترین شرایط برای دانش‌آموزی است که نمراتش سیر نزولی طی می کند. در مورد دانش‌آموزی که دائماً در مرز ده، نمره می آورد والدین تصمیم می گیرند، می خواهند فرزندشان مردود شود یا به سال بالاتر برود؟ مجموع این ارزشیابی ها در کنکور بسیار مؤثر است. نتیجه این ارزشیابی ها برای رتبه بندی مدارس هم بسیار مهم است.

محورهای نظام ارزشیابی کارآمد

مرتضی خلخالی یک صاحب نظر مسائل آموزشی و پژوهشگربا گلایه از سیستم آموزشی که تنها بر پایه محفوظات بنا نهاده شده،می گوید:« نظام سنجش دانش‌محور و مفهوم محور کشورمان کاری به ارزیابی مهارت‌های شناختی سطح بالاتر، مهارت های روشی، نگرشی و عادت مطلوب یادگیری ندارد و فقط آموختن محتوای علمی و کلاسیک کتاب را مورد سنجش قرار می‌دهد.حتی گروه دانشگاه رفتگان نیز تمام وقت نوجوانی خود را صرف تلاش برای کسب موفقیت در انباشتن علم محض در ذهنشان کرده اند.متأسفانه در نظام آموزشی ما کتاب درسی و محتوای دانشی آن تقریباً تنها شاخص و استانداردی است که رعایت محتوای آن ضروری به نظر می رسد. نظام امتحانی و سنجش سنتی هرآنچه در کتاب عینیت دارد، پیگیری می کند و آن را مورد سؤال قرار می دهد.راهبردی که برای کاستن از بار فزاینده برنامه درسی کتاب محور در کشور ما معمول است نگهداری تنه اصلی درخت ساختارشناسی و حذف مثال های کاربردی، شکل‌ها، مصداق ها، تمثیل ها، داستان ها و تکالیف عملکردی است. در حالی که اینگونه مطالب برای تسهیل یادگیری، ایجاد انگیزه و جاذبه در محتوای کتاب و... است و نباید آنها را بی پروا حذف کرد. در سایر کشورها دانش آموزان علی رغم اینکه با کتاب های درسی پر حجمی مواجه هستند،منتها مطابق برنامه ها، روش و هدف های خاص مسیر انتخابی خود این کتاب را به عنوان مرجع و منبع مهم، مورد استفاده قرار می دهند وهرگز آن را کتابی نمی‌دانند که باید تمام محتوای آن را به خاطر سپرد.»

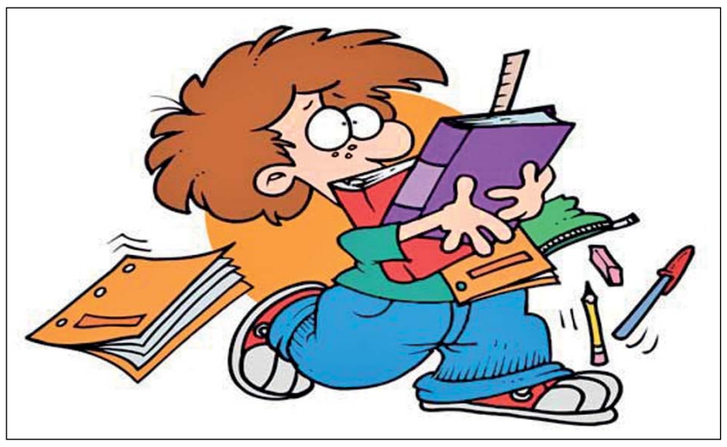
وی درباره نظام ارزشیابی یکی دیگر از کشورهای اروپایی می گوید:« شعارآنها این است که سنجش خدمتگزار برنامه آموزشی است نه ارباب آن! ما از معلمان خود انتظار نداریم تنها آنچه را که پاسخگوی پرسش‌های آزمون وتست ها باشد تدریس کنند. یکی از ابتکارات نظام‌سنجش چنین کشورهایی طراحی سطوح رشد تحصیلی است. افزون بر سیستم ارزشیابی پیشرفت تحصیلی و امتحانات، هر یک از دانش آموزان برحسب نوعی ارزیابی ملاک محور که به نمره امتحان و بارم معمولی وابسته نیست،سطح بندی می شوند. هر یک از سطوح دستیابی با چند ملاک و عبارت توصیفی تعریف می شود و معلم امکان می یابد سطح رشد تحصیلی دانش آموز را با توجه به تعاریف تقریباً استاندارد،اجرای نوع امتحانات،ارزشیابی و شناخت شخصی برآورد کند.در گزارش نهایی مدرسه به اولیا،هم سطح رشد تحصیلی و هم درجه پیشرفت تحصیلی او قید می شود.این سطوح و درجه ها برای استخدام کنندگان و صاحبان مشاغل همچنین برای انتخاب مسیرهای تحصیلی معنی و ارزش زیادی دارد و ممکن است به تصمیم گیری درباره توانایی‌ها و استعداد دانش آموزان برای اشتغال یک حرفه یا ادامه تحصیل در یک رشته بیش از نمرات کارنامه ارزش داشته باشد.۷۵ درصد نمره دانش آموز را امتحانات کتبی مشخص می کند که به صورت پرسش و پاسخ های یک جمله ای برای تعیین سطح دانش آموز برگزار می شوند. آزمون سطوح بالاتر اندیشیدن، مثل حل مسئله، تفکر نقاد و... نیز بخش دیگرآزمون های تعیین سطح است.ارزیابی مهارت های برقراری ارتباط و ارزشیابی مثل جدول، نمودار، جمع بندی، نتیجه گیری، حسن بیان و... مطرح می شود. ۲۵درصد باقی مانده مربوط به پرونده کارنمای تحصیلی شامل گزارش های عملکردهای پروژه‌های عملی، آزمایشگاهی و غیره برحسب استانداردها و ملاک های تعریف شده است.»

اضطراب شب امتحان از کجا می آید؟

یکی از چالش هایی که شب امتحان مغز را فلج می کند اضطراب و نگرانی شدید دانش آموزان است.

مرضیه سادات حسینیان یک کارشناس روانشناسی پایین آمدن اعتماد به نفس در دانش آموز را که معمولا از مقایسه های بی مورد والدین در خانه بین توانایی های تحصیلی فرزندشان با سایر بچه های دوستان ،آشنایان و فامیل نشات می گیرد،مهم ترین عامل استرس های شب امتحان توصیف کرده و می گوید:«اعتماد به نفس ارزش و اعتباری درونی است که یک فرد در زمینه های مختلف زندگی، تحصیلی، اجتماعی، جسمانی و هوش برای خود قایل است. افرادی که عزت نفس پایینی دارند، احساس کارآمدی پایین تری دارند.شکست ها و ناکامی های متعددی را تجربه کرده اند یا اضطراب منتشره دارند.این قبیل افراد بیشتر مستعد اضطراب امتحان هستند. کسانی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند،برای برخورد شایسته با امتحانات و مشکلات توانایی زیادتری نشان می دهند.انتظارات،توقعات، چشم و هم چشمی‌ها،الگوهای خشک و غیرقابل انعطاف در پرورش فرزند، انتظارات بیش از حد والدین و تفکر کمال طلبانه آنها، تنبیه وسرزنش، عدم ارائه تشویق و تقویت مناسب، وضعیت اقتصادی ـ اجتماعی پایین جزوعوامل خانوادگی محسوب می شوند که به بروز اظطراب در جامعه دانش‌آموزی دامن می زنند. رقابت- مقصود رقابت های ناسالم و بیماری ۲۰ گرایی است- نیز برای دانش آموزان از جهت روانی پیامدهای زیانبار دارد.»

وی ادامه می دهد:«انتظارات بیش از حد و نابجا از دانش آموز، درس و امتحان دشوار، ماهیت امتحان (مانند بعد رقابتی و مسابقه ای بالا در امتحان کنکور)، محدودیت‌های زمانی، محیط نامناسب امتحان، وجود عوامل مزاحم مثل سروصدا، نور نامناسب، گرمای محیط و...از جمله دلایل استرس زای محیطی برای دانش آموزان در جلسه امتحان محسوب می شوند.میزان شیوع اضطراب امتحان در مقطع ابتدایی کمتر از راهنمایی و در راهنمایی عموماً کمتر از دبیرستان است.یکی از عوامل مؤثر، فضا و محیطی است که دانش آموز در آن تحصیل می کند. برای مثال تفاوت هایی بین جمعیت روستایی و شهری در میزان اضطراب امتحان دیده شده است. آشنا یا غریب بودن ممتحن ها و وجود محدودیت زمانی نیز می تواند از عوامل مؤثر باشد. اغلب دانش‌آموزان و دانشجویان درجاتی از اضطراب را در حین یک امتحان یا قبل از آن تجربه می‌کنند، اما هنگامی که این اضطراب بر عملکرد فرد در امتحان تأثیر منفی بگذارد، دیگر عادی نیست و تبدیل به یک مشکل شده است.»



این روانشناس در تکمیل صحبت هایش می‌گوید:«گذاشتن همه دروس برای شب امتحان، مدیریت زمان ضعیف، جمع‌بندی و سازمان‌دهی نامناسب از موارد ایجاد اضطراب امتحان هستند. علائم جسمی اضطراب امتحان همانند هر موقعیت پرفشار دیگر است. یک دانش‌آموز در طول امتحان ممکن است یک یا چند مورد از تغییرات جسمی زیر را تجربه کند: تعریق، عرق کردن کف‌دست، سردرد، ناراحتی معده، ضربان قلب سریع و انقباض ماهیچه‌ای.برخی از تأثیرات اضطراب امتحان عبارتند از:عصبی بودن، اشکال در خواندن و فهمیدن سوالات برگه امتحانی، اشکال در نظم دادن به افکار، اشکال در بازیابی و پیدا کردن کلمات کلیدی و مفاهیم اصلی هنگام پاسخ دادن به سؤالات تشریحی، ضعیف عمل کردن در امتحان حتی زمانی که مطالب به خوبی مطالعه شده‌اند.»

غذای چرب و سرخ کردنی ممنوع!

شیما مرعشی، مادر پسر دانش آموزی است که در ایام امتحانات پایان سال همواره استرس این که غذا چه بپزم؟ را به نحو پر رنگ تری تجربه می کند. چون او در مجلات خوانده تغذیه می تواند برمیزان یادگیری و نیز استرس شب امتحان تاثیر گذار باشد.

وی مستاصل می گوید:«پسرم تنها با غذاهای سرخ کردنی میانه خوبی دارد و اصلا غذاهایی را که با حبوبات حاوی آهن پخته می شوند- نظیر عدس پلو- به دهان نمی برد.از سبزی ها هم گریزان است. درایام امتحانات معمولا با معده درد و تهوع روبه رو می شود.به متخصص تغذیه هم مراجعه کردیم توصیه کرد که از غذاهای سرخ کردنی تا می توانیم بپرهیزیم و بیشتر برایش غذاهای کم حجم و مغذی در نوبت های متعدد فراهم کنیم.»

توجه به تغذیه در ایام امتحانات بسیار حائز اهمیت است.هرچند فرد هنگام درس خواندن نیاز به انرژی بیشتری ندارد اما غذای مناسب برای افزایش یادگیری و تمرکز فرد ضروری است. دانش آموزان در طول امتحانات باید طوری مواد مورد نیاز بدن خود را فراهم کنند که سریع ترو مناسب‌تر بیندیشند و حافظه قوی تری برای دریافت مطالب داشته باشند. بر این اساس باید از خوردن غذاهایی که سبب خواب آلودگی می شود، پرهیز کنند. خوب است بدانیم برخلاف تصور بسیاری از والدین که خوردن غذاهای چرب و سرشار از روغن را برای دانش آموزان مناسب می دانند مصرف این نوع مواد غذایی برای تقویت ذهن و بدن مناسب نیست. مصرف غذاهای سرخ شده و غنی ازروغن، فرد را تنبل و بی حال کرده زیرا معده برای هضم غذا به زمان زیادی نیاز دارد.براین اساس باید از مصرف این نوع غذاها قبل از امتحان پرهیز کرد.وعده های کوچک و سبک در طول روز برای دانش آموزان در ایام امتحان بسیار مناسب است.توصیه می شود تا دانش‌آموزان به ویژه دبستانی ها در طول روز پنج وعده غذایی مصرف کنند؛یعنی تعداد وعده های غذایی را افزایش و حجم آن را کاهش دهند.

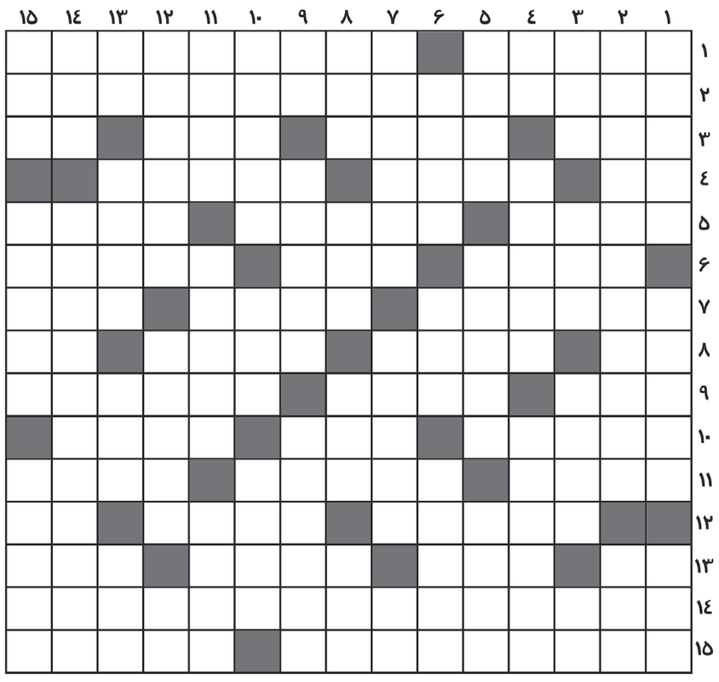
کم خونی، دلیلی شایع برای ضعف در یادگیری

دکتر زهرا اباصلتی، مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد می گوید: «احساس ضعف و خستگی، رنگ پریدگی دائمی زبان و مخاط داخل پلک،چشم و لب ها ، کم رنگ شدن خطوط کف‌دست،سیاهی رفتن چشم ، سرگیجه ، سردرد ، حالت تهوع ، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست ها و پاها کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری ها و افزایش احتمال ابتلا به بیماری های عفونی، بی حوصلگی و گریزان بودن از فعالیت های بدنی و ورزشی از دیگر عوارض و علائم کمبود آهن در کودکان و نوجوانان است.شایع ترین علت بروز کمبود آهن مصرف کم انواع گوشت به ویژه گوشت قرمز است و یکی از مهم ترین اقدامات برای پیشگیری از کم خونی فقر آهن آموزش تغذیه به منظور ایجاد تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه است.»

وی ادامه می دهد:«آهن اساسی ترین ماده اولیه برای ساختن گلبول های قرمز خون است.علاوه برآهن،موادمغذی مثل ویتامین های ب و ث و نیز اسید فولیک لازم است که باید از طریق تغذیه مناسب تامین شود.در دوران بلوغ به دلیل جهش رشد نیاز دختران وپسران نوجوان به آهن بیش از دیگر دوران های زندگی است و در صورتی که از منابع غذایی حاوی آهن در برنامه غذایی روزانه به اندازه کافی استفاده نشود نوجوان به سرعت در معرض خطرکمبودآهن و کم خونی ناشی از آن قرار می گیرد.»وی در مورد دلایل شایع کم خونی بویژه در سنین نوجوانی و راه های درمان آن می گوید:« عادات و رفتارهای غذایی خاص در دوران مدرسه و بلوغ اغلب موجب می شود که بجای مصرف غذاهای خانگی از غذاهای غیرخانگی مانند انواع ساندویچ های سوسیس وکالباس، پیتزا وتنقلات غذایی کم ارزش مانند چیپس،نوشابه،شکلات وپفک استفاده شود و به این دلیل نوجوان در معرض خطر کمبود آهن قرار می گیرد؛زیرا این غذاها اغلب از نظرآهن فقیرند.مکمل یاری ، آموزش تغذیه مناسب ، غنی‌سازی مواد غذایی به ریزمغذی‌ها و کنترل بیماری‌های عفونی و انگلی از جمله راهکارهای پیشگیری از فقر آهن به شمار می روند.»

جدول شماره ۹۹۹۹

بدون نقطه کور



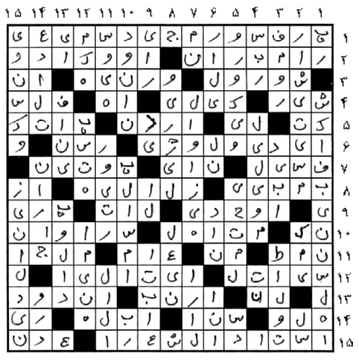
طراح این هفته : فرهاد فریگام

افقی:

۱-میراث- پیامبری در شهر شوش ۲-نظام سوریه با این پشتوانه توانسته است بر مزدوران صهیونیزم فائق آید ۳-عرصه پردرخت- قاطر- عنوان اشراف بریتانیا- نوعی تاکسی ۴-پهلو- فرآورده‌ای از شیر- پایتخت سنگال ۵-زمین بی‌آب و علف- مرد تنومند و بی‌خرد- رفیق ۶-ورزشی با سابقه ۱۴۰ سال- دارایی همگان- نالنده ۷-همراهی، مدارا- مخفی‌گاه پلنگ- نهی از دویدن ۸-علامت جمع- خربزه عرب- خلیفه‌ای از بنی امیه- پسوند فاعلی ۹-مروت- سنگین- بدون اصل و نسب ۱۰-دهقان- از فلزات- کامل و درست ۱۱-جنس سنگی که در آب حل می‌شود- ظرف خریدهای روزانه- نگارگر ۱۲-کله شق- ابزار بنایی- ساز شاکی ۱۳-صوت دردنما- صدا- براق‌کننده کفش- نابودکردن ۱۴-عاملی بازدارنده در برابر تجاوزات احتمالی آمریکایی‌ها در جنوب کشورمان ۱۵-دچار اشتباه کردن- شخص در نظر گرفته شده برای ازدواج.

عمودی:

۱-دوست داشتنی- پولی که در فنلاند رواج داشت- مقدس زردشتیان ۲-در دوران کریم‌خان زند با عنوان جلفاره استانی از کشور ما بود- نیک ۳-درختی کویری- شهری در آلمان- از مراحل تولید فیلم- سوز دل ۴-همسایه تهران- زمانی بین دیروز و پریروز- خرابه ۵-دانه‌ای روغن‌دار- ابزار قصابان- معامله ۶-تیزاب- قاطع- زرق و برق‌های زندگی، کالاهای تجملی ۷-نظریه علمی و فلسفی- جفا و غدر- سر سلسله اعداد ۸-علامت و نشانه- زره سنگ پشت- غارت- دریاچه‌ای در ترکیه ۹-جنس قوی- کوهپایه- از اوزان شعری ۱۰- منطقه سردسیر در تابستان- اسب معتاد- رنگ قرمز قالیبافان ۱۱-رودی در استان گلستان- پشتیبانی- زبان ۱۲-تکیه به جای راحت- دریایی در ترکیه- کلمه انتخاب ۱۳-نرخ بی‌پایان- روح- گلی خوشبو- گرما ۱۴-آغاز و ابتدا- قرار است تا سال ۱۴۰۴ ما را درصدر ممالک اسلامی قرار دهد ۱۵-کشوری در همسایگی عمان- عوض کردن هوا- از مراکز تولید گلاب در فارس.



سازمان بنادر و دریانوردی
اداره‌کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان
بندر شهید باهنر

نوبت اول

P.M.O

فراخوان ارزیابی کیفی مزایده اجاره پایانه‌های بندری (شماره ۹۳/۱)

ردیف	شرح
۱	**نام دستگاه مزایده‌گزار:** اداره بندر و دریانوردی شهید باهنر
۲	**نشانی دستگاه مزایده‌گزار:** استان هرمزگان- بندرعباس- بلوار پاسداران- جنب میدان قائم- اداره بندر و دریانوردی شهید باهنر- کد پستی ۷۹۱۱۷۹۱۴۶۹۹ تلفن: ۴۵۱۳۲۹۳-۰۷۶۱ الی ۶
۳	**موضوع فراخوان:** ارزیابی کیفی مزایده اجاره پایانه‌های کالاهای عمومی برای تخلیه، بارگیری و انبارداری کالا
۴ ۱-۴ ۲-۴	**تاریخ شروع فروش اسناد، تاریخ خاتمه فروش اسناد به شرکت‌کنندگان و تاریخ تحویل اسناد به مزایده‌گزار:** **تاریخ شروع فروش اسناد:** از روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۳/۳/۷ **تاریخ خاتمه فروش اسناد:** لغایت پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۳/۳/۲۱ **تاریخ تحویل و تسلیم اسناد به مزایده‌گزار:** منحصرا از ساعت ۸ صبح لغایت پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۳۹۳/۴/۷
۵	**نحوه توزیع و نشانی محل دریافت اسناد مزایده:** **دریافت حضوری در محل:** اداره بندر و دریانوردی شهید باهنر (طبقه چهارم ساختمان اداری جدید)- امور حقوقی و قراردادها تلفن تماس: امور بندری: ۴۵۱۳۳۱۸-۰۷۶۱ - امور قراردادها: ۴۵۱۳۴۱۸-۰۷۶۱ دریافت‌کنندگان اسناد باید با ارائه معرفی‌نامه و فیش واریزی حاوی نام شرکت واریزکننده جهت دریافت اسناد فراخوان ارزیابی کیفی مزایده به امور حقوقی و قراردادها مراجعه نمایند.
۶	**زمان و محل تحویل اسناد تکمیل شده مزایده گران:** منحصرا از ساعت ۸ صبح لغایت پایان وقت اداری روز شنبه مورخه ۱۳۹۳/۴/۷ مذکور در ردیف (۴-۲) به دبیرخانه مرکزی اداره بندر و دریانوردی شهید باهنر واقع در طبقه همکف ساختمان اداری جدید، در ازای اخذ رسید.
۷	**تضمین شرکت در مزایده:** تضمین شرکت در مزایده که باید به صورت ضمانتنامه بانکی و به مبلغ ۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (پنج میلیارد) ریال خواهد بود که مزایده‌گران باید در صورت کسب حداقل امتیاز لازم برای حضور در مزایده و در زمان مقتضی ارایه دهند.
۸	**تاریخ و زمان گشایش اسناد ارزیابی کیفی توسط کمیسیون (بررسی اولیه):** در روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۳/۴/۸
۹	**محل گشایش اسناد ارزیابی کیفی:** طبقه چهارم ساختمان اداری جدید- دفتر مدیر بندر.
۱۰	- شرکت‌کنندگان می‌توانند به صورت مشارکت مدنی (جوینت) با یک شرکت دیگر که دارای یک یا برخی از شرایط بند ۱۱ باشند، با رعایت سایر شرایط مندرج در اسناد مزایده در این رقابت حضور یابند. شرکتی می‌تواند اسناد را خریداری نماید که دارای مجوز مندرج در بند ۱۱-۱ باشد و تصویر آن را همزمان با فیش واریزی ارایه نماید.
۱۱	**شرایط الزامی شرکت‌کنندگان در مزایده:** مزایده‌گران محترم باید کلیه شرایط زیر را دارا بوده و در صورت عدم ارایه هر یک از موارد ذیل، مستندات و پیشنهادات آنها از طرف کمیسیون مزایده مورد بررسی قرار نمی‌گیرد.
۱-۱۱	- ارایه مجوز «تخلیه و بارگیری کالا» یا «راهبری پایانه‌های بندری کالا» در بنادر از سازمان بنادر و دریانوردی یا ادارات کل بنادر (دارای اعتبار)
۲-۱۱	- داشتن میانگین گردش مالی در بانک‌های طرف حساب در پنج سال اخیر حداقل به میزان بیست میلیارد ریال با ارایه گواهی اعتبار از سوی بانک یا موسسات مالی و اعتباری معتبر دارای مجوز از بانک مرکزی.
۳-۱۱	- داشتن یکی از شرایط زیر: * داشتن سابقه فعالیت تخلیه و بارگیری کالاهای غیرنفتی (جنرال کارگو یا کانتینری) در بنادر کشور مستند به قرارداد فیمابین با بنادر و یا ترمینال اپراتورهای بندری حداقل یک سال * داشتن سابقه فعالیت تخلیه و بارگیری کالاهای غیرنفتی (جنرال کارگو یا کانتینری) در بنادر کشور مستند به قرارداد فیمابین با بنادر و یا ترمینال اپراتورهای بندری حداقل به میزان ۵۰۰/۰۰۰ (پانصد هزار) تن (با رعایت شرایط مذکور) * داشتن قرارداد جاری با بنادر کشور در زمینه تخلیه و بارگیری کالاهای غیرنفتی (جنرال کارگو یا کانتینری) با مدت قرارداد حداقل یک سال سوابق مزبور باید توسط ادارات کل بنادر از زمان شروع تا خاتمه گواهی گردد، در مورد قرارداد ترمینال اپراتورها با شرکت‌های دیگر می‌بایست علاوه بر موارد مذکور مستند به تایید ادارات کل بنادر باشد.
۴-۱۱	دارا بودن حداقل ۲۰ (بیست) درصد تجهیزات تخلیه و بارگیری موردنیاز بندر طبق جدول تجهیزات مندرج در اسناد مزایده
۱۲	**بهای خرید حضوری اسناد مزایده:** مبلغ ۳۰۰/۰۰۰ (سیصد هزار) ریال واریز به شماره حساب ۲۱۷۶۴۵۵۴۰۷۰۰۲ سیبا نزد بانک ملی به نام درآمد بندر.
۱۳	دریافت اسناد مزایده به صورت حضوری و مشاهده اسناد مزایده از طریق پایگاه اینترنتی به نشانی http://.bahonarport.pmo.ir و یا http://iets.mporg.ir امکان‌پذیر می‌باشد.

امور حقوقی و قراردادهای اداره بنادر و دریانوردی شهید باهنر

آگهی مناقصه عمومی تعمیرات مراکز آموزشی فنی و حرفه‌ای استان البرز (نوبت اول)

سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور
اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای استان البرز

اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای استان البرز در نظر دارد بخشی از عملیات تعمیرات مراکز آموزشی تابعه را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از شرکت‌های دارای صلاحیت و رتبه دعوت به عمل می‌آید با در دست داشتن معرفی‌نامه از تاریخ درج آگهی به مدت ۸ روز جهت دریافت اسناد مناقصه به نشانی: کرج- چهارراه طالقانی- خ هلال احمر- اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای استان البرز- دفتر فنی مراجعه نمایند و جهت کسب اطلاعات بیشتر به پایگاه ملی ثبت مناقصات www.iets.mporg.ir مراجعه و یا با شماره تلفن ۳۴۴۸۶۰۲۲-۰۲۶ تماس حاصل نمایند.

اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای استان البرز

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

اطلاعیه پذیرش دانشجو دوره دکتری Ph.D research

ردیف	نام مرکز	ظرفیت
۱	سل و بیماری‌های ریوی	۴ نفر
۲	غدد درون‌ریز و متابولیسم	۴ نفر
۳	چشم	۲ نفر
۴	سرطان	۶ نفر
۵	کلیه و مجاری ادراری	۱ نفر
۶	انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی	۴ نفر
۷	عفونی اطفال	۲ نفر

حداکثر زمان ثبت‌نام: ۱۳۹۳/۴/۷

مکان ثبت‌نام: دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بزرگراه شهید چمران، ولنجک، خیابان یمن، خیابان شهید اعرابی جنب بیمارستان آیت‌ا... طالقانی (ساختمان شماره۲ طبقه۶ اتاق ۶۱۷ دفتر دکترای تخصصی و پژوهشی) متقاضیان جهت اطلاع بیشتر می‌توانند به وب‌سایت دانشگاه به آدرس www.sbmu.ac.ir مراجعه نمایند.

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

م الف ۷۸۴

نوبت دوم

اداره کل حمل و نقل و پایانه‌های استان کردستان

مناقصه یک مرحله‌ای شماره مناقصه: ۷۳/۹۳/٤

کارفرما: اداره کل حمل و نقل و پایانه‌های استان کردستان به آدرس سنندج خیابان پاسداران خیابان شهید تعریف نبش کوچه نیلوفر

موضوع: احداث دو دستگاه پل عابر پیاده محور سنندج- مریوان و محور سنندج- همدان

مبلغ برآورد اولیه: ۱/۹۳۴/۶۳۵/۷۴۸ ریال

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۱۸۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال (یکصد و هشتاد و یک میلیون ریال) ضمانت‌نامه بانکی با اعتبار سه ماهه می‌باشد.

مدارک و اسناد مناقصه از تاریخ ۹۳/۳/۳ در پایگاه ملی اطلاع‌رسانی مناقصات iets.mporg.ir قابل دریافت می‌باشد. کلیه شرکتهای دارای مجوز پایه ۵ راهسازی و تائیدیه صلاحیت از دفتر ایمنی راهها و حریم سازمان راهداری و حمل‌و نقل جاده‌ای مجاز به شرکت در مناقصه می‌باشند.

مهلت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ انتشار نوبت دوم آگهی به مدت هفت روز و پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۳/۳/۱۰ می‌باشد. مهلت تحویل پیشنهادها به مدت ده روز و حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۳/۳/۲۰ ساعت ۱۱صبح می‌باشد. زمان بازگشایی پاکات پیشنهاد قیمت ساعت ۱۲ همان روز می‌باشد.

نعمت‌ا... خواجه‌ای
مدیرکل

آگهی تغییرات شرکت صنعت‌گستر شیوا سهامی خاص به شماره ثبت ۴۱۴۷۳۳ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۷۰۳۷۶

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۲/۱۱/۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

آقای مسعود صادقی به شماره ملی ۰۰۴۵۰۰۶۷۶۸ بسمت رئیس هیئت مدیره و آقای حامد نصیری به شماره ملی ۰۰۷۱۹۴۱۸۴۳ بسمت نائب رئیس و آقای محمد احمدی‌زاده طورزنی به شماره ملی ۰۰۴۲۵۴۵۰۶۴ بسمت مدیرعامل برای بقیه مدت تصدی هیات مدیره انتخاب شدند. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء ۲نفر از ۳نفر همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

اداره ثبت شرکتها و موسسات غیرتجاری
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور

آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای) شماره مناقصه ۱-۳ح ۹۳

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زابل درنظر دارد «امور حمل‌ونقل درون شهری و برون شهری ستاد مرکزی و واحدهای تابعه» را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به پیمانکاران واجدالشرایط واگذار نماید. علاقمندان به شرکت در مناقصه می‌توانند جهت دریافت اسناد مربوط از تاریخ ۹۳/۳/۳ لغایت ۹۳/۳/۵ به نشانی: زابل- میدان جهاد- خیابان شهید باقری- ستاد مرکزی دانشگاه علوم پزشکی زابل- دفتر حقوقی مراجعه و جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت پایگاه ملی مناقصات به نشانی www.spac.ir مراجعه یا با شماره تلفن‌های ۵ و ۲۲۲۵۴۰۲-