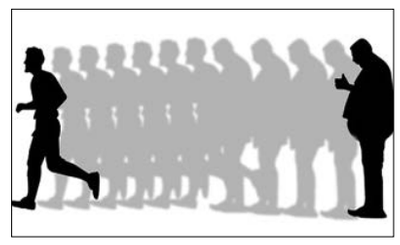
کارگاه زندگی

موتیسم یا لالی انتخابی چیست؟

موتیسم یا لالی انتخابی، اختلالی اضطرابی است که کودک یا بزرگسال نمی‌تواند در مکان خاص با افراد خاص یا در یک فعالیت اجتماعی ویژه درباره آن صحبت کند. در واقع کودکان مبتلا به لالی انتخابی، سکوت را انتخاب نمی‌کنند. آنها می‌خواهند و سعی هم می‌کنند صحبت کنند، اما اضطراب متوقف‌شان می‌کند. تا چند سال گذشته اعتقاد بر این بود که موتیسم انتخابی نتیجه بدرفتاری، ضربه یا آشفتگی دوران کودکی است. به تازگی تحقیقات نشان داده‌اند، لالی انتخابی می‌تواند نتیجه اضطراب اجتماعی باشد و احتمال وجود استعداد ژنتیکی در افراد مبتلا بسیار بالاست. اختلال موتیسم انتخابی مانند سایر اختلالات ناشی از یک علت واحد نیست. کودکانی که به این بیماری مبتلا می‌شوند اغلب ویژگی‌هایی همچون خجالتی و مشکلات خودتنظیمی دارند یا به اختلال اضطرابی و ترس مداوم از شرمساری خود در مقابل دیگران مبتلا هستند. برای درمان لالی انتخابی از روان‌درمانی، دارودرمانی یا ترکیب این دو استفاده می‌کنند. رایج‌ترین گزینه بهبودبخش، درمان شناخت‌رفتاری (CBT) است. این روش درمانی به کاهش علائم اختلالات اضطرابی کمک می‌کند. البته در برخی مواقع که اضطراب و ترس از قرارگرفتن در موقعیت خاص بسیار شدید و مزمن است یا سایر روش‌ها منجر به بهبودی نشده، روانپزشک داروی اضطراب برای کودکان، نوجوانان یا بزرگسالان تجویز می‌کند.

درنگ

راهکاری برای داشتن تصویر بدنی مثبت



تصویر بدنی، تصوری است که هر شخص از فیزیک بدن خود دارد. در واقع همه افکار و احساساتی است که فرد هنگامی که در آینه نگاه می‌کند یا زمانی که خود را در ذهنش تصور می‌کند، نسبت به ظاهر خود دارد. وقتی فردی از ظاهر خود ناراضی است، ممکن است رفتارهای مخربی مانند ورزش بیش از حد یا خوردن غیر عادی را به عنوان ابزاری برای تغییر ظاهر خود به کار گیرد.

افرادی که تصویر بدنی وحشتناکی دارند نیز می‌توانند چیزی در مورد بدن خود پیدا کنند که از آن قدردانی کنند. مهم این است که یاد بگیرند همه ویژگی‌های خوب خود را دوست داشته باشند. بدن ما چیزی بیش از نمای بیرونی است. این بدن با عملکردهای مهم خود، حیات ما را موجب می‌شود و اجازه می‌دهد، دنیا را آن‌گونه که باید تجربه کنیم. بنابراین اگر به جای ظاهر بدن، به عملکردهای آن توجه کنیم، گام مفیدی درخصوص مثبت فکرکردن به بدن خود برداشته‌ایم. مهم است که اطراف خود را با افرادی احاطه کنیم که از ما حمایت و خودشناسی ما را تشویق می‌کنند. بخش مهمی که برای ایجاد تصویر بدنی مثبت ضروری است، فیلتر هر چیزی است که باعث عدم‌رضایت از بدن‌تان می‌شود. در اینجا می‌توان به شبکه‌های اجتماعی مختلفی اشاره کرد که برای فروش محصولات صنایع مد و زیبایی بر اساس معیارهای جدید و من‌درآوردی خودشان، مدام ظاهر و بدن شما را نشانه گرفته‌اند. معمولا این‌گونه تبلیغ‌ها موجب توجه بیش از حد افراد به ظاهرشان می‌شود و ممکن است در نهایت به نارضایتی آنها نیز ختم شود. در پایان این که خود را همان‌گونه که هستید دوست داشته باشید؛ همین موضوع منجر به این می‌شود که دیگران هم همان‌گونه شما را بپذیرند.

«جام جم» از تبعات خودزشت‌پنداری و گرایش افراد به انجام عمل‌های زیبایی گزارش می‌دهد

توهم زشتی، جنون زیبایی

تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

مدتی است نه فقط جامعه ما، بلکه جامعه جهانی، دچار تب زیبایی و جوان ماندن شده‌اند؛ تبی که شرکت‌های مد و فشن، تولیدکنندگان لوازم آرایش، صنعت سینما و البته جراحان زیبایی، به آن بیشتر دامن می‌زنند. کافی است فقط نسبت به یک قسمت از بدن‌تان احساس ناخوشایند داشته باشید و به پزشک متخصص زیبایی مراجعه کنید تا به راحتی هر چه تمام‌تر، بدن شما را بشکافد. اختلال خودزشت‌پنداری یا بدشکلی بدن از آن دست اختلالاتی است که شاید پیش‌نیاز و حرکتی به سمت عمل‌های زیبایی باشد. افرادی که خیلی بدن خود را دوست ندارند و در سودای ایجاد تغییراتی به سر می‌برند. عمل‌های زیبایی تا جایی پیش رفته است که پزشک‌ها و پزشک‌نماها هم دیگر نه جنسیت و نه سن و سال را برای بیماران‌شان در نظر نمی‌گیرند. خودزشت‌پندارهایی که تغییرات زیادی را در چهره‌های اصیل ایرانی خود ایجاد کرده‌اند. افرادی که معمولا تن به اعمال جراحی غیرضروری می‌دهند و گاهی این اعمال جراحی را چندبار تکرار می‌کنند.

عمل‌های زیبایی، سرپوشی بر مشکلات روانی

عوامل مختلفی برای گرایش افراد به سمت عمل‌های زیبایی وجود دارد. درجه نگرانی مردم از ظاهر و بدن‌شان بسیار متغیر است و از یک نارضایتی جزئی شروع شده تا به نوعی اختلال ذهنی جدی به نام خودزشت‌انگاری منتهی می‌شود. دکتر شهرام وزیری، روان‌شناس در گفت‌وگو با جام جم در این خصوص می‌گوید: «اختلال بدشکلی بدنی معمولا به طور مستقیم با یک مشکل طبقه‌بندی شده درباره آسیب‌های روانی همراه است. اگر فردی اشتغال ذهنی نسبت به یک یا چند عیب و نقص در ظاهر و بدنش داشته باشد که از نظر دیگران قابل مشاهده نباشد، از طرفی در مقطعی از زمان که چنین افکاری به سراغ این افراد می‌آید، مکررا از دیگران در خصوص ظاهرشان اطمینان می‌خواهند یا دچار قیاس با دیگران می‌شوند.» افرادی که گرفتار یک نقص خیالی در صورت یا اندام خود می‌شوند که روند زندگی، شغلی و اجتماعی آنان را مختل می‌کند و دیگر قادر به زندگی عادی نیستند. البته دکتر وزیری هم بر این باور است که این نشخوار فکری به وجود آمده یک نوع ناراحتی و اختلال قابل ملاحظه‌ای در عملکرد شغلی، تحصیلی و اجتماعی این افراد حاصل می‌کند. گویا افرادی که گرایش بیشتری به انجام عمل‌های زیبایی دارند، دچار اختلالات شخصیتی هستند و با انجام این عمل‌ها قصد سرپوش گذاشتن بر مشکلات روحی و روانی خود را دارند.

نارضایتی خودزشت‌پندارها بعد از اعمال زیبایی

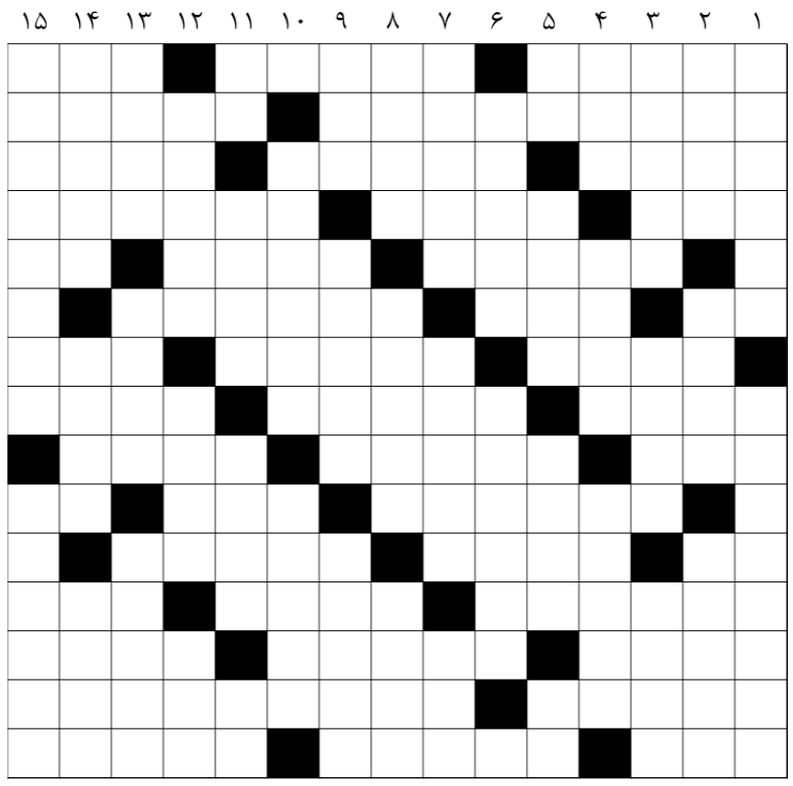
افراد با بدشکلی بدنی بر این باور هستند که بعضی از جنبه‌های ظاهری‌شان جذاب نیست. وزیری هم معتقد است که افراد دارای این اختلال به این فکر می‌کنند که قسمتی از بدن و ظاهر آنان جذاب نبوده یا از یک زیبایی خاصی برخوردار نیست، همین امر آنان را به سویی وامی‌دارد که باید با این جزء از بدن‌شان چه کنند. این افراد نمی‌توانند با دیگران تعاملات اجتماعی برقرار کنند. شاید همین موضوع منجر به گرایش و تمایل آنان به سمت عمل‌های زیبایی می‌شود. البته این طور هم نیست که همیشه نتیجه جراحی برای چنین افرادی رضایت‌بخش باشد. به همین دلیل این افراد مدام خود را به دست تیغ جراحان می‌سپارند یا از جراحی که نتوانسته ایده‌آل آنها را برآورده کند، شکایت می‌کنند.

نشخوارفکری، زمینه‌ساز عمل‌های زیبایی

تصویر بدنی بیانگر نگرش فرد از خود، همراه با احساسات و افکاری است که می‌تواند تغییردهنده رفتار او در شرایط گوناگون و در جهات مثبت یا منفی باشد. وزیری نیز با اشاره به این‌که ۲ تا ۳ درصد مردم احتمال ابتلا به این اختلال را دارند، توضیح می‌دهد: «تبلیغات، الگوها و مدهایی که توسط برخی افراد دنبال می‌شوند و در کنار آن تمنای یک آدم برای زیبا بودن، می‌تواند کشش این موضوع را دوچندان کند. اگر فردی بخواهد یک نقصی را به واسطه انجام عمل‌های زیبایی برطرف کند، مشکلی وجود ندارد اما اقدامات غیرمتعارف در این حوزه به سبب وجود یک تمنای روانی در فرد است.» با این حال نشخوار فکری نیز از دیگر علل تأثیرگذار بر هیجانات و احساسات بوده و زمینه‌ساز افزایش انجام اعمال زیبایی می‌شود. افراد با تقویت مهارت‌های رفتاری باید از بروز نشخوار ذهنی جلوگیری کنند و به نوعی، به خودباوری و پذیرش برسند تا افکار منفی در خصوص ظاهرشان، آنان را به سمت انجام جراحی‌های زیبایی افراطی سوق ندهد. میل به شبیه دیگران بودن یا وسواس چگونه بودن، علاقه جنون‌آمیزی را در برخی افراد ایجاد کرده است؛ مسأله‌ای که نه فقط آمار مراجعه‌کنندگان برای انجام جراحی‌های زیبایی را کم نکرده بلکه بحران‌های اقتصادی هم در این خصوص ناتوان بوده و نتوانسته این میل افسارگسیخته به بریدن و دوختن تن‌ها را مهار کند.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۷۳۳



جدول عادی

افقی: ۱) دنباله- آن‌قدر- الفبای تلگراف ۲) علم مطالعه ساختمان و ترکیب زمین و تغییرات ایجادشده در آن- میت را با آن شست‌وشو می‌دهند ۳) جای ماسوره در چرخ خیاطی- از شاگردان میرعماد- پزشک اتاق عمل ۴) پاسخ مثبت- به‌آهستگی- آشکار و هویدا ۵) کاخ تاریخی فرانسه- ته‌نشست- دست عرب ۶) حس بویایی- کوه- دوی استقامت ۷) هر بخش از نماز- مرکز کردستان- دستور ۸) قطعی برای کتاب- فرزندزاده- جریان متناوب برق ۹) محل پرتاب موشک- حیوانی که روی پوزه‌اش شاخ دارد- عبادتگاه ۱۰) خوراک- بزرگی- بله ایتالیایی ۱۱) آقای آلمانی- ناگزیر، ناچار- قبیله‌ها ۱۲) غذایی یونانی از گوشت و بادمجان- طفیلی- اسباب سفر ۱۳) فرزند زکریای نبی(ع)- پوشیده و پنهان- حد معین از چیزی ۱۴) از تیم‌های فوتبال باشگاهی ایتالیا- مجموعه داستانی نوشته شهریار مندنی‌پور ۱۵) بازداشتن- دقت نظر- اهانت.

عمودی: ۱) امتحان- آماده برای انجام کاری ۲) هلاک و نابودی- تکه پارچه سه‌گوش- حالت عاطفی شخص ۳) بهره هوشی- تکه‌گل خشک‌شده- ظرفی برای پذیرایی ۴) فهرست غذای رستوران- نوعی طلاق- زادگاه ۵) ترمز چارپا- خویشاوندی- از مواد افیونی- راهی که به آخر نمی‌رسد ۶) طبیعی و معمولی- وسیله بالا رفتن ۷) برای بهتر شدن طعم غذا اضافه می‌شود- قسم- جهت ۸) باد ملایم- نداده‌نده- گازی قابل اشتعال ۹) قوه بینایی- طرد کردن- پایان ۱۰) اندوهگین و غصه‌دار- سردرد شایع و شدید ۱۱) منقار کوتاه- رونق- باشکوه- نشانه مصدر جعلی ۱۲) برآورده شدن- دشمنان- رشد ۱۳) اسمی که بر یک چیز دلالت می‌کند- جانشین- توضیح اضافی بر مواد قانون ۱۴) دارای جنبه داستانی- شش ضلعی- سرباز نیروی دریایی ۱۵) حفاظت از مناطق مرزی- ماهر در دعوا.

جدول ویژه

افقی: ۱) پیشوایی کردن- اصول و مبانی- شکاف ۲) دستاویز محکم و قابل اعتماد- علاج ۳) از ظروف آشپزخانه- گفتار متن- انتظار و چشمداشت ۴) تکنوازی در موسیقی- پایه و بنیاد- نام چند تن از پادشاهان سوئد بود ۵) دارای عیب و نقص- صورتک- نت ششم ۶) خدای ساختگی- لیز و چسبناک- نوعی سینمای مستند و بداهه ۷) یهودی- واگذار کردن- حکمت ارسطو ۸) سوراخ‌های ریز پوست- شیفته و عاشق- مرده‌شور ۹) درخت تسبیح- از گیاهان آپارتمانی زیبا- اشمئزاز ۱۰) آبکش- بازگو کردن- تکرار حرفی ۱۱) زیر خاک پنهان کردن- پسر کاوه آهنگر- عنکبوت ۱۲) نیم‌تنه ضخیم قدیمی- محفظه کتاب در کتابخانه- خوراک چهارپا ۱۳) قارچ ذره‌بینی در خمیرترش- لباس سنتی زنان ارمنستان- جهان ۱۴) برآورده شدن- بیابانی خشک در جنوب شرقی عربستان ۱۵) زمانه- نوعی سوسیس- بلندمرتبه.

عمودی: ۱) شمارش- فیلسوف ایرانی و متخلص به اشراق ۲) مستراح- جست‌وجو- نوعی عفونت ویروسی با ایجاد دانه‌های رنگی در پوست ۳) دفتر نگهداری عکس- سازی زخمه‌ای- چشم خواب‌آلود شاعرانه ۴) پشت ابر نمی‌ماند- دانش‌ها- خویشاوندان ۵) تپه کوچک- آفریدگار- نوعی دوخت در خیاطی- تنها ۶) بافته شده- جدایی ۷) همسالان- ظروف نچسب آشپزخانه- دیدنی بم ۸) سرکرده- از انواع فیلم‌های کلاسیک هالیوودی- نزدیکی به خداوند ۹) کردار- داستانی کوتاه نوشته ماکسیم گورکی- از باب‌های ثلاثی مزید ۱۰) آرایش‌شده- دشنام ۱۱) رطوبت- نیکورو- مدال دوم- شگرد ۱۲) فلایی دیسک- بی‌توجهی- همان دختر است ۱۳) شیرینی میوه‌ای- شریک زندگی- سبزی خوشبو ۱۴) دستمال- دریچه دهانه دوربین عکاسی- نامی دخترانه ۱۵) مدافع تیم فوتبال رئال مادرید- نقاش ایتالیایی عهد رنسانس.

حل جدول عادی ۶۷۳۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ز	ا	ر	ع	■	ب	ا	ل	ه	■	خ	و	ا	ر	چ
۲	ا	م	ی	ر	ا	ل	م	و	م	ن	ی	ن	■	ب	ا
۳	■	و	ل	و	د	■	ی	ا	ه	و	■	و	ز	ا	ن
۴	س	ر	■	س	و	س	ن	■	م	ن	ا	س	ب	■	ب
۵	ه	■	و	ی	ل	ا	■	م	ه	و	ش	■	و	ا	ی
۶	م	ش	ی	■	ف	ح	ا	ش	■	ا	ک	و	ر	د	■
۷	گ	و	ز	ن	■	ل	چ	ک	ت	ر	ن	ج	■	ر	چ
۸	ی	ک	ا	ی	ک	■	م	ل	ی	■	ه	و	ش	ن	گ
۹	ن	ر	■	ا	م	و	ز	گ	ا	ر	■	د	ی	ا	ر
۱۰	■	ا	ر	م	ی	ا	■	ش	ر	ی	ک	■	و	ل	د
۱۱	ف	ن	ا	■	ت	ر	و	ا	■	س	ر	م	ا	■	ا
۱۲	ل	■	ا	ه	د	ی	■	ر	ک	ی	ن	■	ق	ر	■
۱۳	س	ا	ی	ه	■	ا	ر	ن	ج	■	ک	ف	ا	ل	■
۱۴	ف	س	■	د	ر	ت	ا	ث	ی	ر	ت	ر	ب	ی	ت
۱۵	ه	م	ک	ا	ر	■	ژ	ر	م	ن	■	د	ا	ل	ی

حل جدول ویژه ۶۷۳۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ل	ا	م	پ	■	س	م	ب	ل	■	ا	ر	ز	ی	ز
۲	پ	ش	ت	ه	م	ا	ن	د	ا	خ	ت	ن	■	ک	ا
۳	■	ع	ل	ن	ی	■	ا	ن	م	ی	■	ج	ا	ه	ل
۴	چ	ه	■	ا	ک	ب	ر	■	پ	ر	ی	ش	ب	■	ت
۵	م	■	ک	ب	ر	ا	■	م	ا	ه	ک	■	ه	ا	ن
۶	ن	ع	م	■	و	ل	ت	ا	■	س	ر	ش	ت	ن	■
۷	ا	ق	و	ا	■	ش	ی	ت	و	ر	ی	و	■	ب	د
۸	ر	ا	ن	ی	ن	■	ه	ر	س	■	ز	ه	و	ا	ر
۹	ا	ب	■	ت	ی	ف	و	ی	ی	د	■	ر	ی	ز	ه
۱۰	■	ه	ز	ی	م	ت	■	ک	م	ی	ک	■	ا	ی	م
۱۱	ل	ا	ی	■	ر	و	ا	س	■	ا	ش	ک	■	ا	■
۱۲	م	■	ا	ب	خ	س	ت	■	ک	ر	ا	ز	■	ر	ه
۱۳	غ	م	د	ه	■	ف	ی	ک	س	■	ک	ا	و	■	■
۱۴	ا	و	■	م	ا	ر	ک	و	س	ر	ش	ف	و	ر	د
۱۵	ت	ر	ا	ن	ه	■	ت	خ	ت	ی	■	ه	ن	و	ز

آگهی فراخوان عمومی
نوبت دوم
موسسه عمران صنعت در نظر دارد
اجرای عملیات تعریض کیلومتر ۰۰+۱۲۰ الی ۰۰+۳۰
شامل اجرای عملیات خاکبرداری و خاکریزی و اجرای ابنیه فنی و آبروها و روسازی و اجرای آسفالت
در پروژه بزرگراه ساحل جنوبی قشم
به مبلغ برآورد اولیه ۱،۰۲۱،۰۱۷،۲۴۵،۵۹۵ ریال و بر اساس فهرست بهای راه و باند سال ۱۴۰۳ و اعمال ضرایب مربوطه
به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.
لذا از کلیه شرکت‌های معتبر با فعالیت مرتبط که تمایل به حضور در فراخوان را دارند، دعوت می‌شود حداکثر ظرف مدت ۳ روز از زمان انتشار آگهی از ساعت ۸ الی ۱۵ ضمن ارائه اعلام آمادگی کتبی، نسبت به ارائه رزومه کامل شرکت خود شامل (مدارک ثبتی شرکت، لیست کامل قراردادهای خاتمه یافته و فعال مرتبط با موضوع مناقصه به همراه کپی صفحات موافقتنامه و آخرین صورت وضعیت تایید شده، صورتجلسات تحویل موقت و قطعی، گردش مالی ۳ سال گذشته شرکت، لیست کامل ماشین‌آلات و تجهیزات مرتبط باموضوع مناقصه به همراه کپی مدارک مالکیت چارت سازمانی به همراه افراد کلیدی شرکت، رضایت‌نامه از کارفرمایان، پروسیژرهای ساخت و کنترل کیفیت و سایر موارد مرتبط) به آدرس: تهران، چهارراه پاسداران، خیابان کلاهدوز (دولت)، نرسیده به بلوار کاوه، بن بست طلاکوب، پلاک ۱، مدیریت حقوقی و امور قراردادها مراجعه نمایند.
جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید با شماره تلفن های ۲۲۷۸۰۳۸۷ و ۲۲۷۶۲۰۰۷ - ۰۲۱ داخلی ۱۱۸ و ۱۱۲ تماس حاصل نمایید.
موسسه عمران صنعت

آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای نوبت اول
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات
۱- نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات
به نشانی: تهران، میدان صنعت، بلوار پاک نژاد، بلوار دادمان، خیابان شفق، کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱
۲- موضوع: مناقصه تامین Instrument Device Unit 960 مربوط به پروژه NGL3200
۳- زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۳-۱- متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل TenderAffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد.)
۳-۲- هزینه خرید اسناد معادل ۸،۰۰۰،۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمزان کد ۱۸۰۳۳۸۰ به نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.
۴- محل تحویل اسناد شرکت‌کنندگان در مناقصه: شرکت‌کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قراردادهای شرکت تحویل نمایند.
۵- محل پروژه: اهواز
۶- ارائه ضمانت‌نامه بانکی شرکت در مناقصه برای شرکت در مناقصه الزامی است.
۷- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۸- هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی دعوت به مجمع عمومی فوق‌العاده صاحبان سهام (نوبت دوم)
شرکت توسعه فناوری رسانه سروش (سهامی خاص)
به شماره ثبت ۴۷۵۷۷۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۰۹۰۴۲۰
با عنایت به عدم حصول حدنصاب لازم برای رسمیت جلسه در جلسه نوبت اول مجمع عمومی فوق‌العاده در تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۶ بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت توسعه فناوری رسانه سروش دعوت به عمل می‌آید، در مجمع عمومی فوق‌العاده شرکت که به شرح ذیل برگزار می‌گردد، حضور بهم رسانند:
زمان: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۰ ساعت ۱۶
مکان: تهران، خیابان شهید بهشتی، پلاک ۲۷۶، شرکت مهیمن
دستور جلسه: افزایش سرمایه شرکت
هیات‌مدیره

آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای
پگاه
شرکت شیر پاستوریزه پگاه تهران در نظر دارد نسبت به خرید اقلام به شرح ذیل از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید.

ردیف	شماره مناقصه	موضوع	نوبت مناقصه
۱	۴۰۳-۳-۳۹	خرید لیبل opp	اول
۲	۴۰۳-۳-۴۰	خرید درب پلاستیکی شفاف و hotfilling	دوم
۳	۴۰۳-۳-۴۱	خرید عسل آب کرده	دوم
۴	۴۰۳-۳-۴۲	خرید لخته ریکوتا	دوم
۵	۴۰۳-۳-۴۳	خرید پودر پروتئین wpc	دوم
۶	۴۰۳-۳-۴۴	خرید پودر قهوه نسکافه	دوم
۷	۴۰۳-۳-۴۵	خرید ویتامین d3	دوم
۸	۴۰۳-۳-۴۶	خرید پودر وانیل	دوم
۹	۴۰۳-۳-۴۷	خرید انواع استابلایزر و امولیسیفایر	دوم
۱۰	۴۰۳-۳-۴۸	خرید نمک پنیر	دوم
۱۱	۴۰۳-۳-۴۹	خرید اسانس‌های طعم‌دهنده	دوم

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:
کیلومتر ۴ جاده قدیم کرج، شرکت شیر پاستوریزه پگاه تهران، واحد بازرگانی
ب) مهلت دریافت اسناد: از تاریخ انتشار آگهی روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۸ لغایت روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۳
ج) مهلت تحویل مدارک: از ساعت ۸ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۶ لغایت ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۱
د) زمان بازگشایی پاکات: ساعت ۹ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲
ذ) حضور پیشنهاددهندگان در جلسه بازگشایی پاکات بلامانع می‌باشد.
ه) هزینه آگهی به عهده برنده و یا برندگان مناقصه می‌باشد.
ی) شرکت در رد یا قبول کلیه یا هریک از پیشنهادات مختار است.
شماره تلفن تماس ردیف یک و دو: ۶۲۹۷۵۱۴۷-۰۲۱
شماره تلفن تماس ردیف سه الی یازده: ۶۲۹۷۵۱۵۹-۰۲۱ و ۶۲۹۷۵۱۵۸-۰۲۱
شرکت شیر پاستوریزه پگاه تهران

سازمان آگهی‌های روزنامه جام جم
۴۹۱۰۵۰۰۰
daneshpayam.agahi@gmail.com