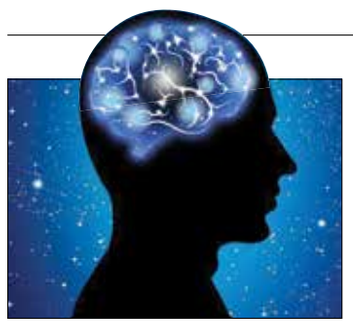
کارگاه زندگی

راهکارهایی برای جوان نگه داشتن مغز

سلامت مغز انسان یکی از دغدغه‌هایی است که این روزها در هجمه زندگی شهری و افزایش موارد ابتلا به بیماری‌های شناختی، اهمیت فراوانی پیدا کرده است. هر مغزی در طول زندگی و با افزایش سن تغییر پیدا می‌کند و همراه با آن عملکرد ذهنی فرد هم عوض می‌شود. زوال ذهنی که این روزها مسأله‌ای عادی شده، یکی از ترسناک‌ترین عواقب پیری است؛ اما در هر حال این اختلال‌های شناختی اتفاق می‌افتد و کاری که می‌توان برای به تعویق انداختن آنها انجام داد این است که با راهکارهایی، عملکرد مغزمان را بهبود بخشیم و تا جای ممکن آن را جوان نگه داریم. از طرفی حفظ سلامت مغز برای به تاخیر انداختن ابتلا به بیماری‌های مغز و اعصاب همچون آلزایمر امری ضروری است. شناخت افراد جدید مغز شما را تقویت می‌کند. این شناخت مجموعه‌ای از مهارت‌های ذهنی شامل حافظه کوتاه‌مدت، قدرت کنترل عوامل حواس‌پرتی و توانایی متمرکز ماندن است. وقتی یک مهارت یا موضوع جدید یاد می‌گیرید، مغز شما مسیرهای جدیدی را بین سلول‌های متعدد خود ایجاد می‌کند. هر چه فعالیت جدیدتان سخت‌تر باشد، برای مغزتان بهتر است. از سوی دیگر داشتن یک رژیم غذایی مغذی نه تنها به مدیریت وزن کمک می‌کند، بلکه برای تامین سوخت مغز (گلوکز) نیز مهم است. خطر کمبود برخی مواد مغذی در بدن با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد که این مسأله بر عملکرد شناختی تأثیرگذار است.



گفت‌وگوی «جام جم» با یک متخصص کودک در خصوص اختلال اضطرابی به نام لالی انتخابی

سکوت همیشه نشانه رضایت نیست!

تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

شاید شما هم کودکانی را دیده باشید که در خانه از دیوار راست بالا می‌روند و به‌حدی صحبت می‌کنند که والدین‌شان از آنان شاکی می‌شوند. اما همین کودکان در محیط‌های مختلف همچون مدرسه و بین گروه همسالان خود، به‌سختی ارتباط برقرار می‌کنند. موتیسم یا لالی انتخابی یک اختلال اضطرابی است که در دوران کودکی و در موقعیت‌های خاص حاصل می‌شود که کودک در بعضی از شرایط اصلا صحبت نمی‌کند اما در موقعیت‌های دیگر به‌راحتی حرف می‌زند. گویی این کودکان به‌یکباره در موقعیت‌هایی که با دیگران هستند، حرف‌زدن‌شان تمام می‌شود. دکتر سمانه حقیری، متخصص روان‌شناسی کودک و خانواده هم در گفت‌وگوی خود با جام‌جم بر این باور است که رفتاردرمانی، مواجهه‌درمانی و شروع این روش‌ها در خانواده یکی از موثرترین راهکارهای درمان این اختلال است. در ادامه گزارش نظرات این متخصص کودک را درباره موتیسم جویا شدیم.

خانم دکتر لالی انتخابی چه تعریفی دارد؟

اضطراب شدید در کودکان، مهم‌ترین دلیل به‌وجودآمدن لالی‌انتخابی است. یعنی کودک به‌سبب داشتن اضطراب شدید، علی‌رغم این‌که پیش از این و در موقعیت‌های مختلف به‌راحتی صحبت می‌کرده ولی وقتی در یک یا چند موقعیت دیگر قرار می‌گیرد، ترجیحش بر این است که صحبت نکند. یعنی این کودک از نظر گفتاری یا درک و بیان کلامی هیچ مشکلی ندارد. معمولا مشکل اصلی این کودکان ناشی از اضطراب زیاد است، مخصوصا در شرایطی که دچار اضطراب اجتماعی می‌شوند. این اضطراب می‌تواند ناشی از اتفاقی باشد که برای کودک ترسی ایجاد کرده است. این کودکان معمولا زمانی که با والدین خود هستند، مشکلی ندارند و به‌راحتی صحبت می‌کنند ولی در محیط‌های اجتماعی و در مکان‌هایی که تعاملات شکل می‌گیرد، دچار مشکل می‌شوند. البته مهارت‌های این کودکان همچون سایر بچه‌های دیگر است. برای مثال اگر آنها در کلاس‌های حرکتی مثل فوتبال شرکت کنند، خیلی به مشکل برنمی‌خورند چراکه در این کلاس‌ها گفتار، چندان جایی ندارد. اما اگر در موقعیت‌هایی همچون کلاس‌های قصه‌نویسی، کتاب‌خوانی و... قرار بگیرند که مرتبط با مهارت آنهاست، قطعا به مشکل برمی‌خورند. پس اگر هم مهارت این کودک دچار مشکل می‌شود ناشی از مشکلات مهارتی نیست چراکه کودک دارای این اختلال نمی‌تواند از طریق برقراری ارتباط، آن مهارت را فرابگیرد.

این اختلال خود را با چه علائمی و از چه سنی نشان می‌دهد؟

این کودکان معمولا از حرکات اشاره‌ای استفاده می‌کنند، غر می‌زنند حتی در برخی از مواقع به نوشتن خواسته‌هایشان می‌پردازند. این اختلال معمولا پیش از پنج سالگی شکل می‌گیرد اما تشخیص آن در بدو ورود به پیش‌دبستانی و مدرسه رفتن کودک موکول می‌شود. وقتی که کودک لحظاتش را در کنار والدین خود سپری کند، لالی انتخابی را انتخاب نمی‌کند. این کودکان پیش از رفتن به مدرسه هم این علائم را دارند و حتی خانواده‌ها هم می‌توانند این علائم را تشخیص دهند. کودکان دارای این اختلال کم‌رویی بیش‌ازحد دارند، به عنوان مثال زمانی که مادر به همسایه‌ای سلام می‌دهد، کودک پشت او پنهان شده و از سلام‌کردن امتناع می‌کند. به همین جهت والدین این علائم را به حساب کم‌رو بودن بچه می‌گذارند در صورتی که او دارای اختلال لالی انتخابی است. علائم پیش از مدرسه در این بچه‌ها مواردی از قبیل کم‌رویی بیش‌ازحد، ترس از شرمندگی مخصوصا در محیط‌های اجتماعی و متکی‌بودن به پدر و مادرشان است. از طرفی آنان حالت‌های وسواسی داشته و یک موضوع را چندین‌بار تکرار می‌کنند و علائم اضطرابی همانند جویدن ناخن، شب ادراری و... در آنان دیده می‌شود. به‌صورت کلی حالت‌های به اصطلاح روان‌رنجوری در آنها وجود دارد.

کودک موتیسم به دلیل اضطراب شدید، علی‌رغم این‌که پیش از این و در موقعیت‌های مختلف به‌راحتی صحبت می‌کرده ترجیحش بر این است که صحبت نکند

درمان قطعی برای موتیسم وجود دارد یا ممکن است خودبه‌خود و پس از گذشت زمان از بین برود؟

برای درمان این کودکان روش‌های رفتاری را به کار می‌بریم. خیلی از این موارد ترکیبی از شیوه‌های مختلف است این اختلال معمولا در خانواده‌هایی شکل می‌گیرد که زمینه اضطرابی داشتند. شاید مادر این کودکان در محیط‌های اجتماعی خیلی خوب صحبت نمی‌کند و ارتباط اجتماعی ضعیفی دارد. بخش زیاد این موضوع به ژنتیک و مسأله یادگیری بازمی‌گردد. رفتار والدین در این خصوص دارای اهمیت زیادی است، یعنی اگر خانواده‌ها کنترل‌کننده، هدایت‌کننده یا دارای رفتارهای وسواسی داشته باشند، این رفتارها و سبک تربیتی آنها، کودک را به سمت لالی انتخابی می‌برد. پس درمان آن هم در همین محیط خانواده انجام می‌شود. خانواده‌های این کودکان باید یک شرایطی را فراهم کنند که فرزندشان دارای تعامل بیشتری باشد و دوست پیدا کند. از سوی دیگر والدین نباید آنها را سرکوب و کنترل کنند بلکه حمایت و تشویق بهترین راه است. اصلا به جای کودک صحبت نکنند. صحبت نکردن کودک در یک چرخه عادت افتاده و او ترجیح می‌دهد که دیگر صحبت نکند یا پاسخی را به اطرافیانش ندهد. استنباط والدین این است که اگر به جای کودک به دیگران پاسخ دهند، اضطراب او کاهش می‌یابد و از آن به عنوان یک راهبرد استفاده می‌کنند در صورتی که منجر به گسترش این اختلال می‌شود. رفتاردرمانی و قرار گرفتن کودک در موقعیت‌های صحبت کردن، مهم‌ترین درمان این اختلال است. والدین باید به تدریج از خانه، دایره تعاملات را برای فرزندشان بیشتر کنند. به‌صورت کلی مواجهه درمانی با این موضوع هم از راهکارهای موثر محسوب می‌شود.

یادداشت

معصومه صبور | کارشناس مشاوره

اختلال هراس و درمان آن

اختلال هراس نوعی اضطراب شدید است که باعث ایجاد احساسات فیزیکی مرتبط با ترس می‌شود و در بازه زمانی بسیار کوتاه (حداکثر ۱۰ دقیقه) اتفاق می‌افتد. ضربان قلب تند، تنگی‌نفس، سرگیجه، لرزش، تعریق، تهوع، تنش عضلانی، ترس از مرگ، بی‌حسی و گزگز پاها، دست‌ها و کل بدن از جمله مواردی است که پس از حملات هراس یا پانیک بروز می‌کند.

حملات به‌طور مکرر و ناگهانی اتفاق می‌افتد. اختلال هراس می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند افسردگی، آگورافوبیا (ترس از فضاهای باز یا عمومی) یا سوءمصرف مواد شود. برای درمان اختلال هراس باید تغییراتی در سبک زندگی ایجاد کرد که از جمله آنها می‌توان به استفاده از تکنیک‌های کاهش استرس و تمدد اعصاب مانند مدیتیشن یا یوگا و تکنیک‌های آرام‌سازی عضلانی اشاره کرد. به‌طور منظم ورزش کنید و از مصرف کافئین، محرک‌ها و الکل خودداری کنید.

خواب کافی و با کیفیت داشته باشید. استفاده از ماساژ درمانی می‌تواند به آرامش بدن کمک کند و درد و تنش عضلانی را تسکین دهد، گردش خون را بهبود بخشد و انعطاف‌پذیری را افزایش دهد. غذاهای غنی از منیزیم مانند اسفناج و چغندر، حبوبات، مغزها، دانه‌ها و غلات کامل و غذاهای غنی از روی مانند صدف، بادام هندی، جگر، گوشت گاو و زرده تخم‌مرغ و ماهی‌های چرب که حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند هم در کاهش بروز حملات مؤثرند. مارچوبه، غذاهای غنی از ویتامین B مانند آووکادو و بادام که باعث آزاد شدن انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین می‌شود هم مفید است.

حملات پانیک نیاز به تشخیص و استفاده از روش‌های پیشگیری و درمانی مناسب برای درازمدت دارد. با مراجعه به روان‌شناس و در صورت لزوم روانپزشک می‌توانید مهارت‌های لازم برای کنترل و درمان حمله پانیک را کسب و بر مشکل خود غلبه کنید. بسیاری از مبتلایان به بیماری پانیک نگران این هستند که حمله آنها تا آخر عمر ادامه پیدا کند و هیچ‌وقت خوب نشوند اما در اکثر موارد، افراد مبتلا پس از چند ماه کاملا خوب می‌شوند و دیگر دچار حمله پانیک نمی‌گردند.

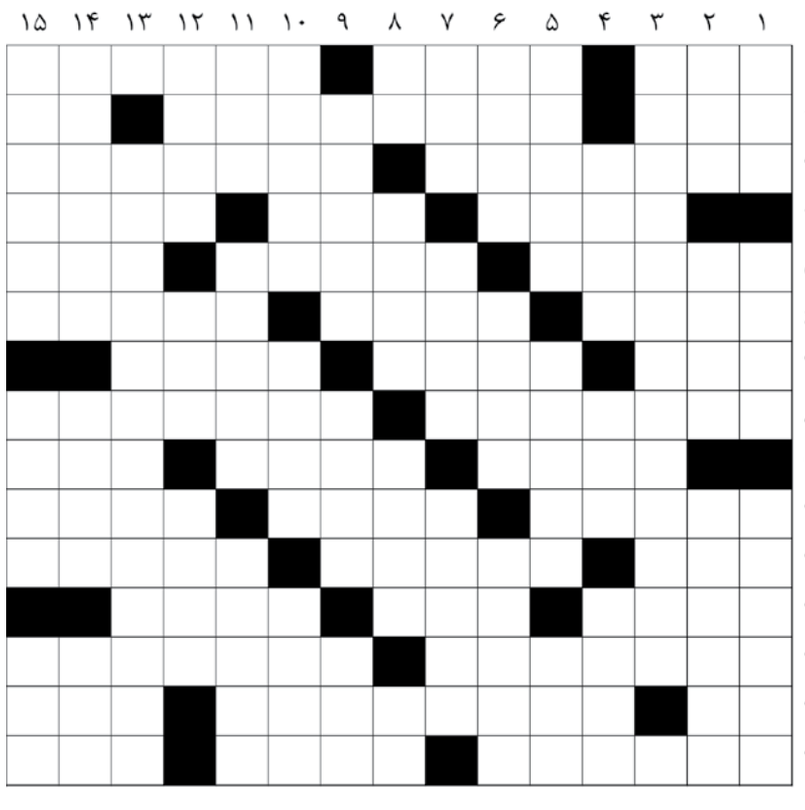
طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۷۷۴

جدول عادی

افقی: ۱) بازی طاس و مهره- بخشی از مغز- مخترع ماشین حساب ۲) زمین آماده کشت- محل شست‌وشوی مردگان- جدید ۳) کنایه از بی‌شرم و پررو است- میزان خسارتی که برعهده خود بیمه‌گذار است ۴) درس‌ها- پرهیزکار- منکر وجود خدا ۵) سخن و بیان شفاهی- درخور- سخنان بیمار تبدار ۶) تکان، حرکت- روحانی یهودی- ابزار پهن کردن خمیر ۷) فراوان‌ترین خزنده- سوره چهل و دوم- گاز بالابرنده بالن ۸) بزرگ‌ترین شهر ایالت کالیفرنیا- گواهی خواستن ۹) انگشت- مقابل آمدن- دایه ۱۰) شرعی- پهلوان تورانی شاهنامه- نامی دخترانه ۱۱) مهاجرت دسته جمعی- خوشامدگویی- سیم پیچ ۱۲) نخست‌زاده- آهارزده- پشت‌گرمی ۱۳) حرکتی در ژیمناستیک- رمانی نوشته یوسف علیخانی ۱۴) دست عرب- شهر گردو در استان همدان- جایز ۱۵) باقیمانده دانه‌های روغنی- دشمن موش- سال آذری.

عمودی: ۱) بوسه- گرایش به زیبایی- شاخه‌ای از فیزیک ۲) سلاح زنبور- ناموزون- عصیان کردن ۳) نمایشنامه‌ای تک‌پرده‌ای نوشته غلامحسین ساعدی ۴) چسب خمیری شکل- گهواره- خمیده ۵) آمرزیده‌شده- دلاوری- نخست ۶) بخیل- واحد اندازه‌گیری بار الکتریکی- امانتی ۷) همسایه لیبی و سودان- ماه سوم میلادی- دایره‌المعارف فرانسوی ۸) دانه معطر- بی‌کس- سالک- جوی خون ۹) اختناق- دربازکن برقی- دست‌نخورده ۱۰) پایتخت فرانسه- ساختمان کروی شکل در هسته سلول- برگشتن ۱۱) مادر آذری- خبرنامه- خمیری چسبنده برای آماده‌سازی سطح ۱۲) کوهی در جنوب تبریز- زخم- دچار شوک شده ۱۳) فرمانده دلاور لشکر ۳۱ عاشورا که در عملیات بدر به شهادت رسید ۱۴) غیرایرانی- انسان- شوهر ۱۵) باقلوا- دروازه بدن- موی گردن اسب.



جدول ویژه

افقی: ۱) بخشندگی- دروغی- شتر نیرومند ۲) درخور- آهنگساز فقید فیلم مرسدس- اتمسفر ۳) دستگاه گرمایش اتاق به وسیله آب گرم- از گیاهان آپارتمانی زیبا ۴) اکنون- بالاپوش مردان قدیم- روز عرب ۵) گلی زیبا- سنگ‌های زینتی- آپارتمان انگلیسی ۶) شعر سوگواری- لبخند ملیح- پرداخت وجه به حساب بانکی ۷) دارای اخلاق و رفتار خشک- سال ۳۵۴ روزه- پسر حضرت شیث (ع) ۸) زبانی از خانواده زبان‌های هندی- آلبومی با آواز علیرضا افتخاری ۹) مهریه- در را به چارچوب متصل می‌کند- مرغ سعادت ۱۰) هنرپیشه طنز- زعفران- سیاه‌پوست ۱۱) بازداشتن- بی‌همتا- پیچیدگی ۱۲) باز شکاری- بدعهدی- ستاره‌ای در دب اکبر ۱۳) معادل فارسی اینترنت- شمیدان کاشف ئیدروژن ۱۴) داخل- رئیس جمهور آمریکا که فرمان بمباران اتمی ژاپن را صادر کرد- روز عرب ۱۵) نوعی لوح فشرده- هرگز نشود- کیفر.

عمودی: ۱) کم‌وزن- همدم- از فرم‌های موسیقی کلاسیک ۲) لقب رئیس قبیله- درختی در بهشت- از درجات نیروی دریایی ۳) پیکرتراش ایرانی و خالق مجسمه فردوسی در تهران ۴) واحد شمارش بسته‌بندی برنج- گوسفند قربانی- رهسپار ۵) شناکردن- تخلص حبیبا... شیرازی- ظریف ۶) تغار چوبی- چاپلوسی- تکدی‌گری ۷) غرور- غیراختیاری- نام سه تن از پادشاهان اسکاتلند بود ۸) عدد اول- از زبان‌های زنده دنیا- آشیانه- پایتخت ایتالیا ۹) میوه‌ای روغنی- ساییده- مکعب ۱۰) نامناسب- از ظروف آزمایشگاهی- قابله ۱۱) موی گردن اسب- هدیه چهره‌گشایی عروس- رودی در خوزستان ۱۲) عماد- از قبایل قدیمی عرب- مقاوم‌ترین ماهیچه بدن ۱۳) رمان مشهور ایوان کلیما، نویسنده ادبیات چک ۱۴) مختصر- آخرین حرف الفبای یونانی- درنده جنگلی ۱۵) نوعی کانی از جنس سیلیس- خوابیده- ضمیر جمع.

حل جدول عادی ۶۷۷۳

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

حل جدول ویژه ۶۷۷۳

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

نوبت اول

آگهی شناسایی پیمانکار جهت مناقصه عمومی

Tesco Techno Energy Sepehr Co.

شرکت تکنو انرژی سپهر کیش (تسکو) به عنوان مجری پروژه خدمات راهبری نگهداری و بهره‌برداری واحد DMC در نظر دارد انجام ساخت پکیج تصفیه هوای آلوده واحد DMC پالایشگاه دوم (Spent Air Treatment Package) را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از متقاضیان دعوت می‌شود حداکثر تا روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۰ با ارسال ایمیل با موضوع اعلام تمایل به شرکت در مناقصه به نشانی: پست الکترونیک TENDER.TESCO@PETROCV.IR اقدام و اسناد ارزیابی کیفی را دریافت نموده و حداکثر تا ساعت ۱۵ روز سه‌شنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۶ مدارک ارزیابی کیفی را تکمیل و به نشانی: تهران، شهرک غرب بلوار شهید دادمان، نبش خیابان شفق، ساختمان توحید، طبقه ۷، مدیریت حقوقی و امور قراردادها ارسال نمایند.

اسناد مناقصه پس از برگزاری فرآیند ارزیابی کیفی از طریق ایمیل به مناقصه‌گران دارای صلاحیت ارسال می‌گردد.

۱ محل اجراء: کارگاه DMC پالایشگاه دوم پارس جنوبی

۲ در مرحله ارزیابی کیفی نیاز به ارائه ضمانتنامه نمی‌باشد.

۳ درج نام و شماره تلفن همراه مدیرعامل، تلفن شرکت، وب سایت و سایر شبکه‌های مجازی متعلق به شرکت در متن ایمیل اعلام تمایل به شرکت در مناقصه الزامی است.

نحوه تودیع تضمین شرکت در مناقصه:

- ارائه ضمانت‌نامه بانکی با اعتبار ۳ ماه
- ارائه رسید واریز نقدی در وجه شرکت تکنو انرژی سپهر کیش
- جهت رفع ابهام و هرگونه سوال با شماره ۸-۸۸۵۷۶۳۴۰-۰۲۱ داخلی‌های ۱۴۷۰ و ۱۴۷۲ تماس حاصل فرمایید.
- هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

نوبت اول

آگهی مناقصه عمومی به همراه ارزیابی کیفی (غیر یکپارچه)

Tesco Techno Energy Sepehr Co.

شرکت تکنو انرژی سپهر کیش (تسکو) به عنوان مجری پروژه خدمات راهبری، نگهداری و بهره برداری واحد DMC در نظر دارد خدمات تأمین، طبخ حمل و توزیع غذا کارگاه DMC پالایشگاه دوم را از طریق مناقصه عمومی به همراه ارزیابی کیفی (غیر یکپارچه) به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

لذا از متقاضیان دعوت می‌شود حداکثر تا روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۰ با ارسال ایمیل با موضوع اعلام تمایل به شرکت در مناقصه به نشانی پست الکترونیک TENDER.TESCO@PETROCV.IR اقدام و اسناد ارزیابی کیفی را دریافت نموده و حداکثر تا ساعت ۱۵ روز سه‌شنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۶ مدارک ارزیابی کیفی را تکمیل و به نشانی: تهران، شهرک غرب، بلوار شهید دادمان، نبش خیابان شفق، ساختمان توحید طبقه ۷، مدیریت حقوقی و امور قراردادها ارسال نمایند. اسناد مناقصه پس از برگزاری فرآیند ارزیابی کیفی از طریق ایمیل به مناقصه‌گران دارای صلاحیت ارسال می‌گردد.

موضوع ایمیل عبارت (نام شرکت + خدمات تأمین، طبخ، حمل و توزیع غذا کارگاه DMC) درج گردد.

۱ محل تحویل غذا: کارگاه DMC پالایشگاه دوم

۲ مبلغ برآورد اولیه: ۱۷۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال

۳ در مرحله ارزیابی کیفی نیاز به ارائه ضمانتنامه نمی‌باشد.

۴ درج نام و شماره تلفن همراه مدیرعامل، تلفن شرکت، وب سایت و سایر شبکه های مجازی متعلق به شرکت در متن ایمیل اعلام تمایل به شرکت در مناقصه الزامی است.

نحوه تودیع تضمین شرکت در مناقصه:

- ارائه ضمانت‌نامه بانکی با اعتبار ۳ ماه
- ارائه رسید واریز نقدی در وجه شرکت تکنو انرژی سپهر کیش
- جهت رفع ابهام و هرگونه سوال با شماره ۸-۸۸۵۷۶۳۴۰-۰۲۱ داخلی‌های ۱۴۷۰ و ۱۴۷۲ تماس حاصل فرمایید.
- هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

تابکو

آگهی مناقصه عمومی

خرید مواد شیمیایی (نوبت دوم ۱۴۰۳)

شرکت محصولات کاغذی لطیف (سهامی عام)

در نظر دارد نسبت به تامین نیاز ۳ ماهه خود در خصوص مواد شیمیایی شامل اسید سولفوریک، اسید چرب، سیلیکات سدیم، پلی‌آلومینیوم‌کلراید (گرید صنعتی و آشامیدنی) و همچنین نیاز ۶ ماهه خود شامل، فلاکولانت آنیونی و ماده شیمیایی ریلیز ایجنت از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید. مشخصات و مقدار مصرف کلیه مواد مورد نیاز در اسناد مناقصه به صورت تفکیکی درج گردیده است.

محل تحویل کلیه کالاها کارخانه شرکت محصولات کاغذی لطیف می‌باشد.

میزان سپرده شرکت در مناقصه ۵ درصد قیمت کل پیشنهادی می باشد که به صورت یک فقره چک صیادی ثبت شده در سامانه می بایست ارائه گردد.

کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط می‌توانند جهت شرکت در مناقصه و آگاهی دریافت و تحویل کلیه اسناد مناقصه از تاریخ درج آگهی حداکثر به مدت ۱۰ روز به آدرس کارخانه به نشانی: شهر صنعتی هشتگرد، کیلومتر ۷۰ اتوبان تهران-قزوین، شرکت محصولات کاغذی لطیف، واحد حراست مراجعه و یا از طریق مراجعه به نشانی اینترنتی کارخانه به آدرس www.latifpaper.ir اقدام نمایند.

جهت دریافت اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۴۴۲۲۲۷۰۹ داخلی ۱۸۲ تماس حاصل فرمایید.

تابکو

آگهی مناقصه عمومی

خرید اقلام بسته بندی (نوبت دوم ۱۴۰۳)

شرکت محصولات کاغذی لطیف (سهامی عام)

در نظر دارد نسبت به تامین نیاز ۳ ماهه اقلام بسته‌بندی تولید شامل نایلون عرض ۱۵۰ سانتی‌متر تک لایه، نایلون استرچ و لوله مقوایی (کُر) از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید. مشخصات و مقدار مصرف کلیه موارد مورد نیاز در اسناد مناقصه به صورت تفکیکی درج گردیده است.

محل تحویل کلیه کالاها کارخانه شرکت محصولات کاغذی لطیف می‌باشد.

میزان سپرده شرکت در مناقصه ۵ درصد قیمت کل پیشنهادی می باشد که به صورت یک فقره چک صیادی ثبت شده در سامانه می بایست ارائه گردد.

کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط می‌توانند جهت شرکت در مناقصه و آگاهی دریافت و تحویل کلیه اسناد مناقصه از تاریخ درج آگهی حداکثر به مدت ۱۰ روز به آدرس کارخانه به نشانی: شهر صنعتی هشتگرد، کیلومتر ۷۰ اتوبان تهران-قزوین، شرکت محصولات کاغذی لطیف، واحد حراست مراجعه و یا از طریق مراجعه به نشانی اینترنتی کارخانه به آدرس www.latifpaper.ir اقدام نمایند.

جهت دریافت اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۴۴۲۲۲۷۰۹ داخلی ۱۸۲ تماس حاصل فرمایید.

آگهی تغییرات

شرکت سهامی خاص توسن

فولاد ولیعصر به شناسه ملی ۱۴۰۰۸۳۴۹۵۳۲ و شماره ثبت ۴۲۴ به استناد صورتجلسه هیات‌مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۸ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

طبق اختیار تفویض شده از مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۴ در خصوص افزایش سرمایه به هیات‌مدیره، سرمایه شرکت از محل واریز نقدی و صدور سهام جدید (طی گواهی شماره ۱۴۰۰۷ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۵ بانک سپه شهرضا شعبه شهید همت) از مبلغ ۲۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به‌مبلغ ۶۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال افزایش یافت و ماده ۴ اساسنامه بدین شرح اصلاح شد:

سرمایه شرکت مبلغ ۶۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال نقدی است منقسم به ۶۰۰،۰۰۰ سهم ۱۰۰،۰۰۰ ریالی با نام عادی که تماما پرداخت شده است.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان

مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری دهاقان (۱۷۵۸۱۵۸)