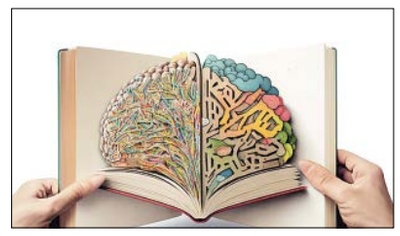
کارگاه زندگی

دخالت دیگران در زندگی مشترک را چگونه مدیریت کنیم؟

دخالت در زندگی زن‌وشوهر می‌تواند بسیار آسیب‌زننده باشد وقتی که با آگاهی و دانش همراه نیست. روش‌های جلوگیری از دخالت دیگران در زندگی زناشویی چیست؟ **۱ـ مرزهای خود را تقویت کنید:** قبل از هر کاری مرزهای خانواده خود را محکم کنید. یکی از مهم‌ترین رفتارهایی که مرزهای خانواده شما را برای دخالت دیگران باز می‌کند. گفتن مسائل خانواده خود به دیگران است. **۲ـ رفتار صمیمی و رسمی داشته باشید:** بهترین نوع رفتار پسر و دختر با خانواده همسر حفظ احترام، رعایت فاصله‌ها و خودداری از صمیمیت بیش از اندازه است که این نوع رفتار در ابتدای زندگی زناشویی به‌خصوص دو سال اول بسیار اهمیت دارد. **۳ـ منصفانه قضاوت کنید:** شما باید درک کنید که خانواده همسر شما همانند خودتان در کنار ویژگی‌های مثبت، نقاط ضعف‌هایی نیز دارند. ویژگی‌های مثبت آنها را به خود یادآوری کنید و قضاوت‌های نادرست را کنار بگذارید تا بتوانید با رفتار آنها کنار آمده و چگونگی برخورد با آن را بهتر مدیریت کنید. تفاوت نصیحت و دخالت را درک کنید؛ شاید بهتر باشد تفاوت پند و نصیحت با دخالت را بهتر متوجه شویم، زمانی که روابط محترمانه بین زوجین و خانواده آنها برقرار باشد و مرزهای آن رعایت شود، می‌توان مانع از دخالت دیگران در رابطه شد، زوجین صحبت‌ها و تلاش‌های خانواده را در صورتی که این مرزها و احترام رعایت شود به‌عنوان پند و نصیحت می‌بینند.

درنگ

یادگیری زبان چه تأثیری روی مغز انسان می‌گذارد؟

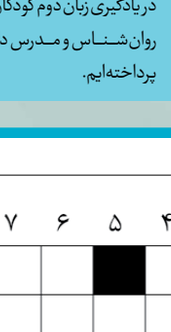


یادگیری یک زبان خارجی می‌تواند باعث افزایش اندازه مغز شما شود. این دقیقا چیزی است که دانشمندان سوئدی با استفاده از اسکن مغز برای فهم آنچه هنگام یادگیری زبان دوم در مغز شکل می‌گیرد، کشف کردند. مطالعه دانشمندان سوئدی نشان داد که یادگیری یک زبان خارجی تأثیر قابل‌ملاحظه‌ای بر مغز دارد. در این مطالعه دو گروه حضور داشتند؛ گروه اول سربازانی که به‌صورت فشرده به یادگیری زبان‌های عربی، روسی و دری پرداخته‌اند و گروه دوم متشکل از دانشجویان علوم پزشکی و علوم شناختی که آنها هم به‌صورت فشرده به یادگیری مشغول بودند. اسکن‌های MRI نشان داد که بخش‌های خاصی از مغز زبان‌آموزان به‌واسطه فرآیند یادگیری رشد یافته، درحالی‌که ساختار مغز گروه دوم بدون تغییر باقی‌مانده است. نکته حائز اهمیت دیگر این بود زبان‌آموزانی که مغزشان در هیپوکامپ و نواحی مرتبط با یادگیری زبان (cerebral cortex) رشد کرده بود، نسبت به سایر زبان‌آموزانی که ناحیه حرکتی قشر مغزشان رشد بیشتری داشت، مهارت‌های زبانی بهتری کسب کرده بودند. به‌عبارت دیگر، نواحی‌ای از مغز که رشد کردند به یادگیری زبان‌ها مرتبط بودند و رشد مغز براساس تفاوت عملکردها متفاوت بود. براساس گفته‌های محققان، درحالی‌که به‌طور کامل مشخص نیست که این تغییرات سه ماه که به‌واسطه مطالعه فشرده زبان به‌وجود آمده چه اثری می‌تواند در بلندمدت داشته باشد، رشد مغز امیدوارکننده به‌نظر می‌رسد. مطالعات دانشمندان کانادایی نیز نشان می‌دهد که بیماری آلزایمر و شروع زوال عقل برای افراد دوزبانه دیرتر از افراد تک‌زبانه تشخیص داده می‌شود، به این معنی که دانستن زبان دوم می‌تواند به ما کمک کند تا از نظر شناختی دیرتر به این بیماری‌ها دچار شویم.

یک روان‌شناس و استاد دانشگاه در گفت‌وگو با «جام جم»:

زبان‌آموزی به قیمت اضطراب کودک!

به ظرفیت شخصیتی کودک برای مواجهه با نوآوری در زندگی توجه کنید

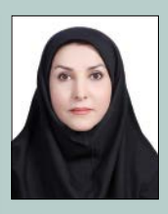


زهرا حامدی
گروه جامعه

بهترین سن برای آموزش زبان دوم کودکان چه زمانی است؟ این سؤال دغدغه بسیاری از والدین است به ویژه در عصری که تکنولوژی و علم، دنیا را احاطه کرده و همه به‌نوعی برای رسیدن به یک ایده‌آل دست‌نیافتنی تلاش می‌کنند. به دو یا چند زبان صحبت‌کردن کودک برای والدین دستاورد فوق‌العاده‌ای است که برخی از ما با تلاش زیاد به آن رسیده‌ایم یا هنوز آن را در سر داریم و تلاش می‌کنیم این آرزو را برای فرزندان‌مان محقق نماییم. اگرچه یادگیری زبان دوم یک مهارت ارزشمند در دنیای به‌هم‌پیوسته امروزی به‌ویژه برای کودکان است که به‌نوعی یک سرمایه‌گذاری ارزشمند برای آینده آنها نیز محسوب می‌شود و تاثیرات مثبت آن را در آینده کودک نمی‌توان نادیده گرفت، اما همین مهارت ارزشمند اگر بدون توجه به برخی فاکتورها و معیارها انجام شود، نه‌تنها چراغی را در آینده کودک روشن نمی‌کند، بلکه به واکنش‌های تکراری و وسواسی ـ اجباری در کودک تبدیل می‌شود و بزرگسالی آن را با نقاط تاریک و کوری مواجه می‌کند. برای بررسی این موضوع و اطلاع از فاکتورهای مهم در یادگیری زبان دوم کودکان با دکتر صدیقه بزازان، روان‌شناس و مدرس دانشگاه به گفت‌وگو پرداخته‌ایم.

بهترین سن یادگیری زبان دوم در کودکان چه سنی است؟

در مورد بهترین سن یادگیری زبان دوم کودکان یک اتفاق نظر واحد در بین روان‌شناسان وجود ندارد، زیرا این موضوع به فاکتورهای مختلفی مرتبط است. یکی از این فاکتورها جنسیت کودک است، چراکه توانایی کلامی در بین دختر و پسرها متفاوت است و به‌طور میانگین هوش کلامی دخترها از پسرها بیشتر است. همین موضوع، یعنی هوش کلامی نیز به‌صورت ژنتیکی متفاوت است و پتانسیل آن در افراد فرق می‌کند. برخی کودکان ذاتا دیر به حرف می‌آیند که به‌ویژه در پسرها این مسأله بیشتر است. بنابراین علی‌رغم این‌که در گذشته عنوان می‌شد بهترین سن یادگیری زبان دوم در کودکان پنج تا هفت سال است اما درحال حاضر هیچ تجمع آرایی در این مورد وجود ندارد. یکی دیگر از فاکتورهای مورد توجه در تشخیص آمادگی کودک برای یادگیری زبان دوم، میزان دقت و تمرکز آن است. مثلا برخی کودکان مبتلا به ADHD (اختلال بیش‌فعالی) در این زمینه مشکل دارند و یک مقدار دقت و توجه آنها کمتر است، چراکه اولین پروسه برای یادگیری زبان شنیدن و درک است یعنی تطابق آنچه می‌شنویم با آنچه می‌بینیم. همچنین این‌که ما چقدر به فرزندمان اجازه پرورش آن استعداد را می‌دهیم.



علی‌رغم این‌که در گذشته عنوان می‌شد بهترین سن یادگیری زبان دوم در کودکان پنج تا هفت سال است اما درحال حاضر هیچ تجمع آرایی در این مورد وجود ندارد

آیا ویژگی‌های ذاتی هم در یادگیری کودکان دخیل است؟

قطعا. یکی از موضوعاتی که ما در بحث‌های شخصیتی بررسی می‌کنیم، سرشت و خلق‌وخوی فرد است، چراکه بچه‌ها از این نظر با هم متفاوت هستند. برخی کودکان اضطراب صفتی دارند، یعنی دندان‌قروچه می‌کنند یا ناخن‌شان را می‌جوند. وقتی ما می‌بینیم که فرزندمان چنین اضطرابی دارد و آن را با یک چالش جدید مثل یادگیری زبان دوم مواجه می‌کنیم زمینه تشدید مشکل را فراهم کرده‌ایم. تبعات این بی‌توجهی آن است که واکنش‌های تکراری و وسواسی ـ اجباری کودک بیشتر می‌شود و دیگر در قبال یادگیری هر چیز جدیدی واکنش نشان می‌دهد یا به شیوه‌هایی مثل لجبازی، انزوا از گروه همسالان و... بروز می‌یابد. اینها همه پیامدهای آماده‌نبودن ظرفیت شخصیتی کودک برای مواجهه با نوآوری در زندگی است.

یعنی نه‌تنها سودی ندارد، بلکه به ضرر کودک هم می‌شود؟

بله. متاسفانه اشتباهی که معمولا والدین در پرورش فرزندان خود انجام می‌دهند این است که خواسته‌هایی که خودشان در دوره رشد می‌خواسته‌اند و از آن محروم بوده‌اند را برای فرزندشان اجرا می‌کنند و دیگری این‌که در مقایسه‌گری با والدین و خانواده‌های دیگر این کارها را انجام می‌دهند. والدین باید قبل از هر چیزی به این پرسش پاسخ دهند که آیا ما در روش والدگری‌مان می‌خواهیم مانند یک کشاورز نهالی را پرورش دهیم یا می‌خواهیم مانند یک نجار محصولی را تولید کنیم؟

فضای مجازی و القائات ناشی از آن چقدر بر این رویکرد اثر داشته است؟

متاسفانه این روزها ما به‌صورت ناهوشیار در زندگی عمل می‌کنیم. درواقع وقتی شما وقتی وارد دنیای مجازی می‌شوید و ساعت‌ها از وقت‌تان را صرف آن می‌کنید، دچار اضطراب و حس عقب‌ماندن می‌شوید. این حس عقب‌ماندن برای والدین نیز تولید اضطراب می‌کند. بر همین اساس آنها تصور می‌کنند اگر فرزندشان فلان آموزش را نبینند، در آینده از دیگران عقب می‌ماند و به چنین رویکردهایی رومی‌آورند. این درحالی است که وظیفه یک والد آن است که استعدادهای فرزندش را کشف کند و بعد آن را پرورش دهد. یکی از نشانه‌های این‌که کودک در یک حوزه استعداد دارد این است: ۱. نسبت به آن اشتیاق دارد و ۲. پیشرفت آن در هر مرحله قابل ملاحظه است.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۵۰

جدول عادی

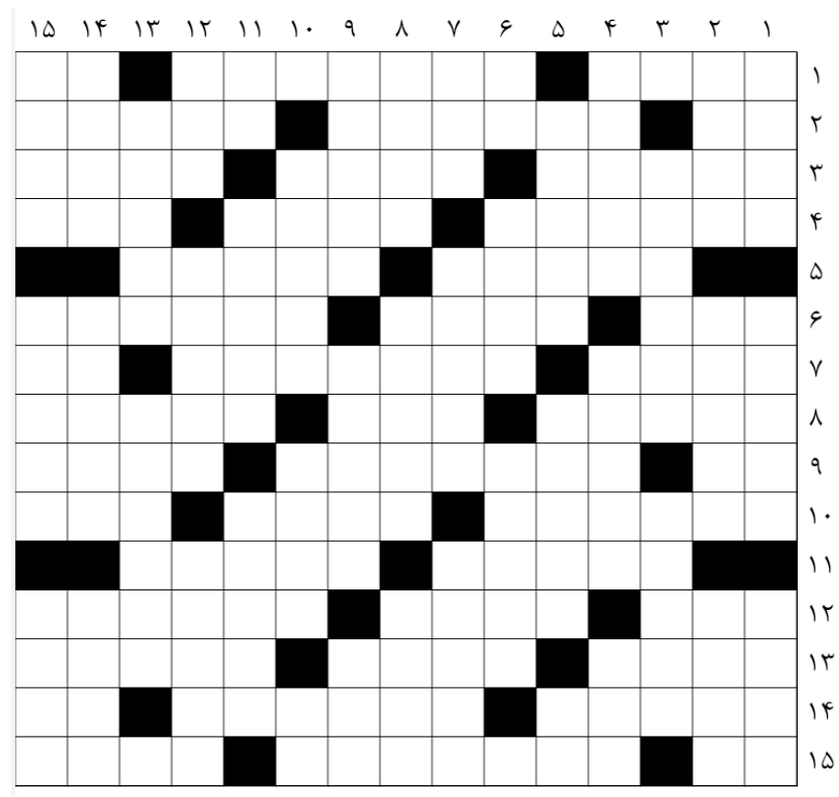
افقی: ۱) گردکان ـ موش و گربه کارتونی ـ نیم‌صدای درازگوش ۲) ریه ـ معاشرت ـ گیاهی ۳) ظالم ـ در قدیم به درجه سرهنگی می‌گفتند ـ جنگ و پیکار ۴) شهرستانی در استان گلستان ـ یار همایون ـ لاشه گوشت ۵) پیامبر خوش‌صدا ـ هنر سوم ۶) خوردنی ناخوشایند! ـ سمیع ـ صداقت ۷) رسیدن به معشوق ـ نوشیدنی مفید ـ میان ۸) چند ورق ـ خاطر ـ آفریدگار ۹) قدم یکپا ـ شهرستانی در استان کرمانشاه ـ شیرینی تبریز ۱۰) کوهی در ترکیه ـ سازی زخمه‌ای ـ مرتبه اجتماعی ۱۱) برده ـ کارخانه پارچه‌بافی ۱۲) واحد اندازه‌گیری طول ـ معادل ۳۶ اینچ ـ درویش به دست می‌گیرد ۱۳) دوازده دوجین ـ در را به چهارچوب متصل می‌کند ـ غذای ظهر ۱۴) تغییر دادن اخبار از حالت اصلی ـ خلبان شهید هوانیروز در جنگ‌های کردستان ـ چاشنی غذایی ۱۵) شگرد ـ جست‌وجوی هلال ماه در آسمان ـ از نقوش اسلیمی.

عمودی: ۱) دختر رستم در شاهنامه ـ جانور کیسه‌دار درختی استرالیا ـ قتلگاه ۲) ریسیدن ـ شکل ـ رحم کردن ۳) یاری‌کننده ـ گذراندن ۴) متنافر ـ ناگزیر ـ سازمان اطلاعات مرکزی آمریکا ۵) پستاندارای علفخوار با گوش‌های دراز ـ نوعی داستان‌سرایی به همراه ساز و آواز ـ صدای پنجری ۶) عید ویتنام ـ نوعی بیماری التهابی تاولی ـ بنایی مشهور در پاریس به یاد پیروزی‌های ناپلئون ۷) موبیز ـ لوچ ـ از علائم نگارشی ۸) وسیله بنایی ـ نفس سرکش ـ برهان ۹) آلبومی با آواز ایرج بسطامی ـ ظلم و ستیز ـ چند رأی ۱۰) بی‌بندوبار ـ صحیح ـ رها ۱۱) رنج بی‌پایان! ـ یاقوت ـ مقید ۱۲) دارای اخلاق و رفتار خشک ـ سرخرگ ـ جریمه‌ها ۱۳) اثرگذار ـ دختر ازدواج نکرده ۱۴) کهن ـ هفته‌نامه طنز کیومرث صابری ـ همسر سمیه ۱۵) خرده ـ دوستان ـ از پادشاهان ساسانی.

جدول ویژه

افقی: ۱) نحیف و لاغر ـ گازی اشک‌آور ـ لانه پرنده ۲) اشاره به دور ـ نویسنده رمان مأموریت در سامارا ـ دقت‌کننده در امری ۳) اهل تاجیکستان ـ جد حضرت رسول (ص) ـ سازمان جهانی خواروبار و کشاورزی ۴) رمانی نوشته سعید نفیسی ـ خوراکی سنتی کرمان ـ فاقد برندگی ۵) رواج دادن ـ اعمال انعکاسی ۶) آرزو ـ سانسورچی ـ از رشته‌های ورزش قایقرانی ۷) افترا ـ وزیر خوشنویس خلفای عباسی ـ ضمیر غایب ۸) نقاش فلاماندی قرن هفدهم ـ ماه کامل ـ شاعر غزلسرای آلمان در قرن نوزدهم ۹) نفی عرب ـ نامی برای جبرئیل ـ کمیاب ۱۰) از ارزهای دیجیتال ـ دارای مقام و منزلت ـ شوهر ۱۱) وضعیت روحی و جسمی ـ کمبود آن موجب پوکی استخوان می‌شود ۱۲) تمدن قدیمی در بین‌النهرین ـ باز شکاری ـ از هم پاشیده ۱۳) ویران ـ سوگند ـ ظرف آب سربازان ۱۴) خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران ـ علنی ـ ضمیری انگلیسی ۱۵) شگرد ـ مبتکر زبان بین‌المللی اسپرانتو ـ ملودی.

عمودی: ۱) شاعر اصفهانی ـ رهبر قوم هون ـ طرحی در قالی‌های ترکمنی ۲) کمربند مسیحیان ـ ذلت و خواری ـ سخاوتمند ۳) بزرگ منش ـ ردیاب ۴) زاده شیر و ببر ـ صاف و مسطح کردن ـ اتومبیل آلمانی ۵) خلأ ـ قبر غیرمسلمان ـ یک و یک ۶) سودای ناله ـ چهره ـ منسوب به یمن ۷) چراغ آسمان ـ سارق اماکن شلوغ ـ سوره سی و یکم قرآن ۸) کاغذفروش ـ کفر و بی‌دینی ـ بیخ ۹) شسته نشده ـ دریچه‌ای در عنبیه چشم ـ پسندیده ۱۰) پراکنده ـ تندرست ـ F ۱۱) اصل هر چیز ـ شور و غوغا ـ استقرار یافته ۱۲) شانه، دوش ـ آسمان ـ لبه تیز شمشیر ۱۳) فیلمی به کارگردانی ویتوریو دسیکا ـ نقاب ۱۴) سرشته شده ـ شترمرغ آمریکایی ـ بوی خوش ۱۵) از مراحل سلوک عارفان ـ جواهرفروش ـ نام خدا در دین یهود.



حل جدول عادی ۶۸۴۹

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

حل جدول ویژه ۶۸۴۹

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

آگهی مناقصه عمومی
شماره مناقصه: ۵۷-۰۸-۱۴۰۳
نوبت دوم
هیات امنای صرفه جویی ارزی در معالجه بیماران
در نظر دارد خرید تعداد ۳۰۰ عدد پروتز حلزون شنوایی را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید.
تاریخ توزیع اسناد مناقصه: ۱۴۰۳/۰۸/۱۳ و ۱۴۰۳/۰۸/۱۴ می‌باشد.
جمع‌آوری پیشنهادات: حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۶ می‌باشد.
ضمانتنامه شرکت در مناقصه معادل ۶/۴۱۰/۲۵۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانتنامه بانکی
محل دریافت اسناد مناقصه و تحویل پیشنهادات: خیابان طالقانی، بین حافظ و استاد نجات‌الهی، شماره ۳۶۶، هیات امنای صرفه‌جویی ارزی در معالجه بیماران
لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۲۶۰۱۳۱۱ واحد مناقصات تماس حاصل نمایید.
همراه داشتن معرفی‌نامه جهت دریافت اسناد الزامی می‌باشد.
دبیرخانه مناقصات

آگهی فراخوان عمومی
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
موضوع آگهی: شناسایی سازندگان، تامین‌کنندگان و شرکت‌های دانش بنیان دارای تخصص و تجربه کافی در زمینه ساخت قطعات و تجهیزات صنعت نفت، گاز و پتروشیمی
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.baorco.ir / اطلاعیه مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

آگهی فراخوان شرکت ذوب آهن اصفهان
نوبت اول
شرکت ذوب‌آهن اصفهان (سهامی عام)
با اطمینان بسازید
ریل ملی، افتخار ملی

ردیف	نوع فراخوان	شماره	موضوع	مهلت ارائه پیشنهاد	زمان بازگشایی پاکات
۱	مناقصه بین‌المللی	۴۹۴۰۵۸	خرید ۴۳ ردیف بیرینگ	۱۴۰۳/۰۸/۲۳	۱۴۰۳/۰۸/۲۶
۲	مناقصه	۴۹۱۲۶۳	خرید جرم ویژه ترمیم لایه مونولیتیک پاتیل فولاد	۱۴۰۳/۰۸/۱۴	۱۴۰۳/۰۸/۱۶
۳	مناقصه	۴۹۹۲۴۶	تبدیل دو ردیف کلاف قطر ۸ و۱۲ به پنج ردیف خاموت ۴۵ دو رشته، ۴۵ سه رشته، ۹۵،۹۰،۶۰	۱۴۰۳/۰۹/۰۲	۱۴۰۳/۰۹/۰۳

ضمنا لیست استعلام‌های مربوط به خریدهای متوسط (بدون برگزاری مناقصه) در سایت شرکت به آدرس ذیل درج می‌گردد.
سایر موارد: ۱ زمان دریافت اسناد: از تاریخ نشر آگهی نوبت اول تا پایان ساعت اداری مهلت دریافت اسناد (مندرج در جدول)
۲ جهت دریافت اسناد و کسب اطلاعات بیشتر به آدرس زیر مراجعه فرمایید.
www.esfahansteel.ir
روابط عمومی ذوب‌آهن اصفهان

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 مناقصه	نوبت مناقصه	مهلت دریافت اسناد	مهلت تحویل مدارک	تاریخ بازگشایی پاکات
۱	۴۰۳-۸-۱۰۳	انجام عملیات بتن‌ریزی محوطه	دوم	از ۱۴۰۳/۰۸/۱۲ تا ۱۴۰۳/۰۸/۱۵	از ۱۴۰۳/۰۸/۱۶ تا ۱۴۰۳/۰۸/۲۱	۱۴۰۳/۰۸/۲۲
۲	۴۰۳-۸-۱۰۴	خرید لیفتراک بنزینی - گازی ۳ تن	دوم	از ۱۴۰۳/۰۸/۱۲ تا ۱۴۰۳/۰۸/۱۵	از ۱۴۰۳/۰۸/۱۶ تا ۱۴۰۳/۰۸/۲۱	۱۴۰۳/۰۸/۲۲
۳	۴۰۳-۸-۱۰۵	خرید البسه کارکنان	دوم	از ۱۴۰۳/۰۸/۱۲ تا ۱۴۰۳/۰۸/۱۵	از ۱۴۰۳/۰۸/۱۶ تا ۱۴۰۳/۰۸/۲۱	۱۴۰۳/۰۸/۲۲
۴	۴۰۳-۸-۱۰۶	خرید تانک اسپتیک ۲۰ تنی	دوم	از ۱۴۰۳/۰۸/۱۲ تا ۱۴۰۳/۰۸/۱۵	از ۱۴۰۳/۰۸/۱۶ تا ۱۴۰۳/۰۸/۲۱	۱۴۰۳/۰۸/۲۲

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: کیلومتر ۴ جاده قدیم کرج، شرکت شیر پاستوریزه پگاه تهران، واحد بازرگانی
ب) حضور پیشنهاددهندگان در جلسه بازگشایی پاکات (ج) بلامانع می‌باشد.
ج) هزینه آگهی به عهده برندگان مناقصه می‌باشد.
د) شرکت در رد یا قبول کلیه یا هر یک از پیشنهادات مختار است.
شماره تلفن تماس ردیف ۱: ۰۲۱-۶۲۹۷۵۱۴۹
شماره تلفن تماس ردیف ۲ الی ۴: ۰۲۱-۶۲۹۷۵۱۴۶
شرکت شیر پاستوریزه پگاه تهران