به مناسبت ۹ اردیبهشت، روز ملی روان‌شناس و مشاور

هم‌قصه با غصه‌ها

زهره گردان

روان‌شناسان هر روز هم‌قصه می‌شوند با غصه‌های آدم‌هـــای مختلف، با درد و رنج آنها، با زندگی گره خـــورده آن‌هـــا، با تلی از اندوه مراجعان خود. یکی خیانت دیده، دیگری اعتیاد دارد، یکی فرزند ناسازگار دارد و دیگری اختلال دوقطبی. پایان یک روز برای روان‌شناس چگونه خواهد بود با تحمل این حجم از درد و رنج و اندوه که در ذهنش غوطه می‌خورد و از او انرژی می‌گیرد؟ ذهنش با این حجم از اطلاعات زندگی‌های دردناک در طول زمان چه می‌کند؟ چقدر اضطـــراب را تحمل می‌کند و چقدر روحش خش می افتد و دچار فرسایش می‌شود؟

امروز روز روان‌شناس است، روز کسانی که فارغ از خود به سلامتی انسان‌ها می‌اندیشند، روز متخصصان روان، آنان که روح را شـــفا می‌دهند و انســـان را به انسانیت راستینش متمایل می‌کنند، آنان که پیچیده‌ترین بعد انسانی را به چالش می‌کشند، آنان که با سختی روزگار دست و پنجه نرم می‌کنند و باز لبخند بر لب دارند و امید ناامیدانند، آنان که در بیشتر گزارش‌های اجتماعی ما روزنامه‌نگاران، ظهور و حضور داشته و دارند، اما از خودشان و دغدغه‌هایشان کمتر گفته‌اند. به یمن سپاس از زحمات این قشر فرصتی را ایجاد کردیم تا این عزیزان از خودشان بگویند، از سختی‌های کارشان، از تلخ و شیرین‌هایش، از خاطراتشان؛ چرا که ما آرامش را وامدار آن‌هاییم.

روان‌شناس قدیس نیست

بهـــار محمـــودی نصر، دانشـــجوی دکترای روان‌شناســـی بالینـــی و مشـــاور حیطه نوجوان و زوجین، می‌گوید: متأسفانه مـــردم زندگی مـــا را بر اساس حرفه‌مان قضاوت می‌کننـــد و انتظار دارند چون روان‌شناس هستیم، هیچ اشتباهی نداشته باشیم. بسیار با این جمله مواجه می‌شویم که مگر خودتان روان‌شناس نیستید، پس چرا این کار را انجام دادید؟ یا این جمله که «از شما بعید است». از همین تریبون اعلام می‌کنم که ما روان‌شناس هستیم، ولی قدیس نیستیم. گاهی برخی افراد در رابطه دوستی با روان‌شناسان احساس می‌کنند مورد تحلیل قرار می‌گیرند یا روان‌شناس نگاه از بالا به پایین به آن‌هـــا دارد. برخی هم پا را فراتر می‌گذارند و توقع دارند همان روز اول آشنایی، ما کامل شخصیتشان را واکاوی کنیم؛ در واقع ما را با فالگیر اشتباه می‌گیرند. با همه این اوصاف، عشق به حرفه‌ام مرا پیش می‌برد. وقتی از اتاق درمان خارج می‌شـــوم، همه مشکلات را در همان چهاردیواری جا می‌گذارم و اعتقاد دارم تمام این قصه‌های غصه‌دار برای بزرگ شـــدن فرد نوشته شده است و از این که می‌توانم در مسیر حل این چالش‌ها یاری‌رسان باشم خوشحالم، ولی اعتراف می‌کنم مشکلات مراجعین نوجوانم همیشه روحم را مـــی آزارد. وقتـــی می‌بینم والدین ناآگاه مغرور، چه معضلاتـــی برای فرزندان خود ایجاد می‌کنند به هم می‌ریزم و این درد آن‌چنان روی شـــانه‌هایم سنگینی می‌کند که گاهی تمام مسیر کلینیک تا خانه را اشک می‌ریزم. والدین ناآگاه مسأله‌ساز هستند. پدر یکی از مراجعان نوجوانم با این که مشکلات پسرش برطرف شده بود به جای تشکر، این جمله را نثارم کرد که روان‌شناس‌ها فقط پول می‌گیرند و حرف می‌زنند.

به گفته وی، مشکل بعدی روان‌شناسان این است که اگر در مشـــاوره پیش از ازدواج یکی از طرفین به این نتیجه برســـد که فرد مقابل به درد زندگی با وی نمی‌خورد، ممکن است آن طرف، دلیل جدایی خود را از چشم روان‌شناس ببیند و اگر فرد دچار اختلال شخصیتی مثل «بردرلاین» (اختلال شخصیت مرزی که مبتلایان به آن در مرز روان‌نژندی و روان‌پریشی قرار دارند) باشد، دور از ذهن نیست که روان‌شناس را تهدید و برایش خطر جانی ایجاد کند. به همین دلیل به مشاورانی که پروانه فعالیت دارند برای حمل سلاح سرد مجوز داده شده است. متأسفانه سالیانه تعدادی از روان‌شناسان کشته می‌شـــوند. من هم یک بار تهدید اسیدپاشـــی داشته‌ام. داســـتانش از این قرار اســـت که در مشاوره پیش از ازدواج، تشـــخیص بر این شد که خصوصیات زوجین با هم در تضاد است و در زندگی به مشکل خواهند خورد، اما همیشه تصمیم نهایی با خود زوجین است. بعد از دوره مشاوره، خانم تصمیم به قطع رابطه گرفت. آقا که اختلال شخصیت داشت و در همه اتفاقات به دنبال مقصر می‌گشت دلیل جدایی را در من دید و با پیامک مرا تهدید به اسیدپاشی کرد.

البته خاطرات شیرین هم کم نیست، مراجع آقایی داشتم با مشکل افسردگی شدید و ارتباط اجتماعی ضعیف مواجه بود. بعد از گذراندن دوره‌های روان‌کاوی و کوچینگ، اکنون در سمت مدیر تولید یک کارخانه مشغول به کار است یا زوجی که با مشکلات بسیار زیادی به من مراجعه کردند و من اجازه بارداری را تا پایان روان‌کاوی به خانم ندادم. اکنون بعد از حل کامل مسائلشـــان صاحب یک دختر زیبا شده‌اند که نامش را هم‌نام با من «بهار» گذاشتند.

سخت ولی زیبا

دکتر لادن سوادکوهی، روان‌شـــناس تربیتی و مدیر کلینیک روان‌شـــناختی نیما می‌گوید: من از آن دســـته روان‌شناسانی هستم که از فکر به سمت باور حرکت می‌کنم و فکر من بر این باور است که یک روان‌شناس حرفه‌ای فردی است بسیار قوی؛ فردی که فرآیندهای ذهنی و رفتار انسان‌ها را با مشاهده و تفسیر بررسی می‌کند.

متأسفانه جامعه امروزی ما سخت دچار افسردگی شده است، آن هم از نوع افسردگی اجتماعی؛ چون اکثریت افراد، سرنوشـــت و آینده روشـــنی را برای خود تصور نمی‌کنند و برای رســـیدن به اهداف و خواسته‌هایشان ناامید هستند. در افسردگی اجتماعی دیگر بحث فردی مطرح نیست، موضوع جامعه است و برای حل مشکل باید به همه ابعاد موضوع توجه کرد؛ هم بعد اقتصادی و هم بعد فرهنگی. ما که در میانه این فشارهای احساسی برحسب نوع کارمان باید مرتب به مشـــکلات عاطفی مردم گوش بدهیم و از طرف دیگر خودمان هم احساسی نشویم تا بتوانیم بهتر به مراجعان کمک کنیم به مرور دچار افسردگی شغلی می‌شویم. البته از دیدگاه من یک روان‌شناس خوب و حرفه‌ای کسی است که عاشق شغل خود باشد، چون با طیف گسترده‌ای از مردم ملاقات می‌کند و در مواجهه با چالش‌های جدید مراجعان، آموخته‌های بیشتری را یاد می‌گیرد و در نهایت یک روان‌شناس حرفه‌ای علاقه‌مند با وجود تمام مشکلات شغلی، قوی‌ترین فردی است که می‌تواند به همنوع خود یاری برساند.

این روان‌شناس با ذکر یک خاطره به سختی‌های شغل مشاوره اشاره می‌کند و می‌گوید: یادم می‌آید که در سال ۱۳۹۸ همسایه طبقه بالای مطبم با من تماس گرفت و گفت یک مراجع اورژانسی دارم که منتظرم نشسته است. من سریعا خود را به مطب رساندم. پسر جوانی را دیدم که سراسیمه به طرفم آمد و گفت که حالش اصلا خوب نیســـت و به کمک نیاز دارد. او ادعا کرد مراجع سابق من بوده و هفت-هشت سال پیش برای مشاوره به مطب من آمده است. اصلا وی را به یاد نداشتم، با این حال گفتم بفرمایید برویم تا پرونده شما را بررسی کنم. درب مطب را باز کردم و به محض وارد شدن داخل اتاق، دیدم که وی در را محکم فشار داد و بست و خودش را روی پای من انداخت و گفت من آمدم فقط پای شما را ببوسم، شما مرا از مرگ نجات دادید. ترس تمام وجودم را فراگرفت. حدس زدم یک بیمار روانی اســـت، ولی خودم را کنترل کردم. گفتم چقدر خوشحال می‌شوم که با این کار تو را خوشـــحال کنم ولی این‌جا که نمی‌شود. موبایلم را در خودرو جا گذاشته‌ام، بیا اول برویم آن را بیاوریم و بعد با هم صحبت کنیم. قبول نمی‌کرد ولی با حس بســـیار همدلانه‌ای که داشـــتم پذیرفت. در همین حین سریعا به طرف در رفتم و گفتم بیا برویم تلفن همراهم را بیاوریم.

خوشـــبختانه آمد و چه خوش‌شانس بودم که منشی در همان لحظه از راه رسید. پسرک تا منشی را دیـــد، خوش‌آمدگویـــی مرا به او نگاه کرد و پا به فرار گذاشت. از آن به بعد تصمیم گرفتم هیچ‌گاه به تنهایی هیچ مراجعی را نبینم و حتما بعد از منشی وارد دفتر کارم شـــوم. باید بگویم حرفه روان‌شناسی بسیار دشوار ولی زیباست.

این شغل اتوکشیده نیست

علی بافتی، دانشجوی کارشناسی ارشـــد مشاور خانواده، به مناســـبت روز روان‌شناس می‌گوید: شاید درمانگری از دور شـــغلی اتوکشـــیده و سطح بالا، هم از نظر اجتماعی و هم مالی به نظر برســـد، اما کوه یخی است که بخش روی آب آن اوج است و بخش زیر آب، شامل صرف زمان زیاد و تلاش بی‌وقفه برای درمان، همدلی با مراجعان، گوش دادن به حرف‌های مراجعان بدون قضاوت و فراهم آوردن فضای قابل اعتماد برای حل مشکلات آنان.

او در ادامه به ســـختی‌های کار درمانگران اشاره می‌کند و می‌گوید: متخصصین سلامت روان هم انسان هستند نه ربات؛ آن‌ها هم مانند همه کسانی که درصدد بهبود روابطشان هستند و به اتاق درمان مراجعه می‌کنند، نیازمند دریافت این خدمات هستند. با توجه به آن که این متخصصان، روزانه درمعرض انواع داستان‌ها و اطلاعات قرار می‌گیرند، اگر مراقب خودشان نباشند، مستعد ابتلا به بسیاری از مشکلات سلامت همچون خســـتگی روان، مشکلات قلبی، افسردگی، ضعف سیستم ایمنی، سردرد، مشکلات معده و سایر مسائل مرتبط با استرس خواهند بود که اصطلاحا می‌گوییم دچار فرسودگی شغلی شده‌اند.

کاری که مشـــاوران انجام می‌دهند، آن‌ها را در معرض اســـترس قرار می‌دهد و لازم اســـت که از خود مراقبت کنند.

روان‌شناسان و مشاوران باتجربه‌تر هنگام ورود به دنیای مشاوره حرفه‌ای، مؤلفه آگاهی از خودمراقبتی را در برنامه‌هایشان قرار می‌دهند.

بـــه گفته این روان‌شـــناس تربیتـــی، عبارت «فرســـودگی شـــغلی» برای اولین بار توسط دکتر هربرت فرودنبرگر، روان‌شناس آمریکایی مطرح شد و نوعی ناراحتی روانی اســـت که شـــامل خستگی مـــداوم، هـــم فیزیکی و جســـمانی و هم روانی می‌شود. در واقع مسائلی مثل سردرد، تنش عضلانی یـــا اختـــلالات خواب که گهگاه در زندگی یک فرد اتفاق می‌افتد تبدیل به یک اتفاق مزمن برای کسی که فرسودگی شغلی را تجربه می‌کند، می‌شود.

فرسودگی یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد، زمانی خود را نشـــان می‌دهد که اســـترس‌های کاری و نقش آن در ســـایر عادات ســـبک زندگی پررنگ می‌شود و نکته قابل توجه آن اســـت که اکثر افراد از این که فرآیند فرسودگی شغلی در آن‌ها رخ می‌دهد، غافل هستند.

رسالت من کمک به انسان‌هاست

زهـــرا انجام، واقعیت درمانگر و سوپروایزر واقعیت درمانی ایران، با تأکید بر این موضوع که رسالتش کمک به انسان‌هاســـت، می‌گوید: من یک روان‌درمانگر هستم. رسالت من کمک به افرادی اســـت که رنج می‌کشند و می‌خواهنـــد از رنج خود رهایی یابند. رســـالت من کمک به انسان‌هاســـت تا از درون رنج خود، گنج خود را بیابند، گنج خشنودی و بهزیستی را.

او این‌گونه ادامه می‌دهد: افراد با داســـتان‌های مختلف به ما مراجعه می‌کنند و البته با احساســـات متفـــاوت؛ گاهی خشـــمگین، گاهی غمگین، گاهی مضطرب و گاهی سردرگم!

داســـتان آن‌ها هرچه باشد تفاوتی ندارد، چون ما باور داریم آن‌ها اگر بخواهند می‌توانند داستانشان را به گونه‌ای ادامه دهند که به احســـاس رضایت و خشنودی دست پیدا کنند.

اما درگیری هرروزه با این حجم از رنج و اندوه و خشم برای تبدیل شدن زندگی یک روان‌درمانگر به یک تراژدی کافی است!

با این حال ما هم گنج خودمان را داریم. گنج ما معنایی است که در این حرفه ساخته‌ایم. گنج من برق امیدی اســـت که پس از پایان جلسات مشاوره در چشم مراجعین خود می‌بینم. گنج من لذت بردن از شکوفایی توانمندی‌هایی است که گاهی چند دهه به فراموش سپرده شده است.

حـــال مراجعینم برایم ارزشمند است

یکـــی دیگـــر از روان‌شناســـانی که از خود و حرفه‌اش سخن می‌گوید، آمنه گل‌علیپور کارشـــناس ارشـــد روان‌شناسی تربیتی و مشـــاور فردی، نوجوان و خانواده است.

او ابتدا به مســـیری که طی سال‌های قبل برای رسیدن به نقطه فعلی طی کرده است، اشاره و این‌گونه سخنانش را آغاز می‌کند: روزی که در رشته روان‌شناسی قبول شدم سرشار از شور و شوق بودم و با علاقه و جدیت تمام مطالعات خود را آغاز کردم اما بعد از مدتی متوجه شدم صرفا تحصیل در دانشگاه من را برای کار در کلینیک آماده نمی‌کند و این شد که همزمان به ســـراغ کارگاه‌های روان‌شناسی رفتم. در کارگاهی با عنوان واقعیت درمانگر کودک و نوجوان شرکت کردم و این شد شروع جدیدی در مسیر سبز و جذاب کاری و زندگی من تا بتوانم خیلی بهتر به مردم سرزمینم کمک کنم. بعد از آن با خود عهد بستم که بهترین خودم در این مسیر باشم و تمام تلاشم را برای حلّ مشکلات مردم به کار ببندم و هیچ وقت دست از یادگیری بر ندارم. همین‌جا از استاد عزیزم آقای دکتر قاسمی تشکر کنم که با تدریس عالی خود باعث شد در این مسیر گام بردارم.

این روان‌شـــناس، کمک به مراجعینش را برای این که بتوانند در مسیر زندگیشان انتخاب‌های بهتری داشته باشند و به حال خوبی برسند خیلی ارزشمند می‌داند و می‌گوید: اتاق درمان پر از تجربه و خاطره اســـت. در یکی از آخرین جلسات مشاوره‌ام، زوج جوانی که سه‌سال بیشتر از ازدواجشان نگذشته بود متوجه شدند که با تمام تفاوت‌هایی که دارند می‌توانند کنار هم رشد کنند.

آرامـــش و نگاه رضایت‌بخش این زوج در آن لحظه خیلی برای من شیرین بود، درحالی که خاطرم هســـت جلسه اول مشاوره چالش‌های زیادی درباره باورها و دنیای مطلوب یکدیگر داشتند که البته همه این مســـائل به خاطر نداشتن مهارت‌های ارتباطی و کلامی به وجود آمده بود.

هر بار در اتاق درمان یکی از چالش‌ها را مطرح می‌کردند و در دایره حل اختلاف در موردش حرف می‌زدند. وقتی در جلسه چهارم به من مراجعه کردند اظهار داشتند که نزدیک به دو ماه است که دیگر سر چالش‌ها دچار مشکل نمی‌شوند و در واقع به سواد عاطفی و آگاهی رسیده‌اند.

همین‌قدر اشاره می‌کنم که وقتی مادری آشفته و کلافه، بعد از چند جلسه مشاوره می‌فهمد چگونه با نوجوانش رفتار کند، وقتی زن و شوهری شاکی از دست یکدیگر با هم به آشتی و صلح می‌رسند، وقتی نوجوانی بی‌حوصله و بی‌هدف بعد از چند جلســـه مشاوره به آرامش دست می‌یابد، من پاداشم را می‌گیرم. دیدن لبخند رضایت روی لبان مراجعانم برای من دنیایی می‌ارزد و در این مسیر به من انرژی می‌دهد.

او در ادامه با بیان چند گلایه می‌گوید: متأسفانه هنوز فرهنگ مشاوره در بین مردم نهادینه نشده است و بسیاری از افراد، کار روان‌شناس را جدی نمی‌گیرند و به آن ایمان ندارند. در بین عموم این تفکر رواج دارد که می‌گویند مگر من دیوانه شـــده ام که پیش روان‌شناس بروم!

گلایه دوم من از دنبال‌کنندگان شبکه‌های مجازی است، آنان که انتظار دارند از طریق پیام دادن و در اســـرع وقت به پرسش‌هایشان پاسخ داده شود و در چند دقیقه مشکلشـــان حل شـــود، حال آن که روال جلســـه مشاوره، زمان‌بر است و نمیتوان با گفتن دو جمله کاری از پیش برد.

گل‌علیپور خطاب به مراجعینش می‌گوید: قضاوت دنیایت کار من نیســـت. من شـــنونده حرف‌های تو هســـتم. قدم به قدم با تو جلو می‌روم تا رســـیدن به آرامش خیالت. به تو قول می‌دهم برای رســـیدن به خواسته‌ات به قدر اراده و همت خودت کمک کنم و کنارت باشـــم تا برای رســـیدن به آرامش و حل مشکلاتت راه‌حل‌های مؤثر و مسئولانه‌ای پیدا کنی. و در انتها سخنی به همکاران بزرگوارم می‌گویم که تفکر و آگاهی، همراه مســـیر دشوارشان شده است: خوشـــا به ســـعادتتان که همیشه به سوی کامیابی و موفقیت قدم برمی‌دارید.

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه صاحبان سهام
شرکت کارگزاری آبان (سهامی خاص)
شماره ثبت ۱۲۴۰۷۴ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۶۷۵۴۱۰

بدینوســـیله از کلیه سهامداران محترم شـــرکت کارگزاری آبان (سهامی خاص) دعوت می‌گردد تا در جلســـه مجمع عمومی عادی سالیانه صاحبان سهام که راس ساعت ۱۱ روز شنبه ۲۳ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ در محل قانونی شرکت به نشانی: تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از سه راه شهید بهشتی، پلاک ۲۱۱۳ (۱۰۴۷ سابق) حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:
۱- اســـتماع گزارش هیئت مدیره، بازرس قانونی و حسابرس مستقل شرکت در رابطه با عملکرد سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۰/۳۰
۲- تصویب صورت های مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۰/۳۰
۳- تعیین روزنامه کثیر الانتشار به منظور درج آگهی های شرکت
۴- انتخاب حســـابرس مســـتقل و بازرس قانونی شـــرکت برای دوره مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۰/۳۰
۵- ســـایر مواردی که اخذ تصمیم راجع به آنها در صلاحیت مجمع عمومی عادی سالیانه باشد.

هیئت مدیره شرکت کارگزاری آبان (سهامی خاص)

(نوبت دوم)
شرکت پالایش نفت تهران (سهامی عام)
موضوع: درج آگهی فراخوان ۰۱۱۰۰۷۴/ت ک م ع/۱۹۲۸
تأمین Gas turbin dual-fuel (Gas/Oil) nuzzles
آخرین مهلت ارســـال مدارک، طبق بند ۴ صفحه ۲ اســـناد مناقصه تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۲۰ می‌باشد. برای کســـب اطلاعات بیشتر و مبلغ تضمین شـــرکت در مناقصه به سایت شرکت (www.torc.ir) بخش فراخوان‌ها مراجعه فرمایید.
TORC TENDERS
روابط عمومی شرکت پالایش نفت تهران

آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول)
شرکت نفت ایرانول
شـــرکت نفت ایرانول در نظـــر دارد تعدادی زیر پای آلومینیومی مورد نیاز خود را در پالایشـــگاه روغن سازی تهران از طریق برگزاری مناقصـــه از تولیدکنندگان و تامین کنندگان واجد شـــرایط تامین نماید . لذا از کلیه علاقمندان دعوت می‌گردد جهت دریافت اسناد و مدارک تا ۱۰ روز کاری پس از درج آگهی از ساعت ۸ الی ۱۲ به نشانی زیر مراجعه نمایند.
آدرس: تهران- شـــهیدرجایی جنوب - باقر شـــهر - بلوار پالایشگاه تهران - میدان اول سمت راست - انتهای خیابان پالایشگاه روغن سازی نفت ایرانول - بازرگانی داخلی همراه داشتن کارت ملی و معرفی نامه الزامی است.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول)
شرکت نفت ایرانول
شـــرکت نفت ایرانول در نظر دارد نســـبت به خرید تعداد ۱۰۰ شـــاخه فین تیوب ۱ اینچ کولر هوایی و تعداد ۱۰۰ شـــاخه تیوب کربن‌استیل ۳/۴ اینچ مطابق شـــرح مندرج در اسناد مناقصه اقدام نماید . لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می‌آید به منظور دریافت اسناد مناقصه شامل مشخصات و شرایط عمومی شرکت در مناقصه به آدرس : تهران- خیابان شهید رجایی جنوب، بعد از سه‌راه خیر آباد ،بلوار پالایشـــگاه تهران، پالایشـــگاه نفت ایرانول واحد تدارکات داخلی آقای کاظمی (۵۵۲۲۵۵۲۴- ۲۳۳۲) مراجعه نموده و تا ۱۰ روز کاری پس از درج آخرین نوبت آگهی نسبت به ارسال پیشنهاد فنی و مالی اقدام نمایید.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)
شرکت نفت ایرانول
شـــرکت نفت ایرانول در نظر دارد نســـبت به خرید تعداد ۲۰۰۰ شاخه تیوب ADMIRALTY BRASS مطابق شرح مندرج در اسناد مناقصه اقدام نماید.
لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می‌آید به منظور دریافت اســـناد مناقصه شـــامل مشخصات و شـــرایط عمومی شرکت در مناقصه به آدرس : تهران - خیابان شـــهید رجایی جنوب، بعد از سه راه خیر آباد ، بلوار پالایشـــگاه تهران ، پالایشگاه نفت ایرانول واحد تدارکات داخلی - آقای کاظمی (۵۵۲۲۵۵۲۴-۲۳۳۲) مراجعه نموده و تا ۱۰ روز کاری پس از درج آخرین نوبت آگهی نسبت به ارسال پیشنهاد فنی و مالی اقدام نمایید.

آگهی دعوت به مجمع عمومی فوق العاده
شرکت شیر پاستوریزه پگاه اصفهان (سهامی عام)
ثبت شده به شماره ۸۲۵۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۱۴۷۹۱۲
پگاه: طعم خوش سلامتی
بدینوسیله به اطلاع کلیه ســـهامداران محترم می رساند، جلسه مجمع عمومی فوق العاده این شرکت در ساعت ۱۷:۰۰ روز شنبه ۱۴۰۲/۰۳/۰۶ در محل: استان اصفهان-بخش مرکزی-شهرک صنعتی محمودآباد-خیابان اصفهان تهران-خیابان ۱۸ شرقی-پلاک ۹۵۱-شرکت شیر پاستوریزه پگاه اصفهان تشکیل میگردد. سهامداران حقیقی می توانند شخصاً یا از طریق وکیل با ارائه وکالتنامه رسمی و یا قائم مقام قانونی شخص حقیقی صاحب سهم و در خصوص ســـهامداران حقوقی نیز نماینده یا نمایندگان شخص حقوقی صاحب سهم به شرط ارائه مدرک وکالت (اعم از عادی یا رســـمی) یا نمایندگی با امضای صاحبان امضای مجاز شخص حقوقی، حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
* اصلاح مواد اساسنامه در تصمیمات پیش بینی نشده سامانه (اصلاح مواد ۱۸ و ۲۸ اساسنامه)
* اتخاذ تصمیم نسبت به سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق العاده می باشد.
همچنین به منظور رفاه حال ســـهامداران محترم، به صورت هـــم زمان مجمع از طریق آدرس: https://www.aparat.com/PegahIsfahan/live پخش خواهد شد.
هیأت مدیره شرکت شیر پاستوریزه پگاه اصفهان (سهامی عام)

مناقصه خرید
RODINCONEL 686(UNSN06686)
مورد نیاز مجتمع
شـــرکت پتروشـــیمی غدیـــر در نظـــر دارد مناقصه خرید RODINCONEL686(UNSN06686) بـــه شـــماره سیستمی ۲۰۰۲۰۹۶۹۴۶۰۰۰۰۰۱ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به‌صورت عمومی و یک مرحله‌ای واگذار نماید. لذا بدینوسیله از شرکت‌های توانمند در این زمینه دعوت می‌شود جهت شرکت در مناقصه به سامانه ستاد ایران مراجعه فرمایند.
کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت و تحویل اسناد تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
تاریخ انتشار مناقصه: ۱۴۰۲/۰۲/۰۹
مهلت دریافت اسناد: ۱۴۰۲/۰۲/۱۴
مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۲/۰۲/۲۸
زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۲/۰۲/۳۰
شماره تماس واحد مناقصات: ۰۶۱۵۲۱۲۴۲۶۰
روابط عمومی و امور بین الملل
شرکت پتروشیمی غدیر (سهامی عام)

آگهی نوبت دوم
مزایده عمومی
فروش کانسنگ و نرمه مس اکسیدی
شرکت صدر معادن ایرانیان
Sadr e Ma'aden e Iranian
شرکت صدر معادن ایرانیان در نظر دارد نسبت به فروش حدود ۴۰۰۰ تن کانسنگ مس اکسیدی و حدود ۱۰۰,۰۰۰ تن نرمه و کلوخه مس اکسیدی استخراجی خود واقع در استان خراسان جنوبی، شهرستان قائن، روســـتای ورزگ، معدن مس ورزگ و فروش حدود ۲۰۰۰ تن کانسنگ مس اکسیدی استخراجی خود واقع در اســـتان خراســـان جنوبی، شهرستان سربیشه، روستای حجت آباد، معدن مس مسگران اقدام نماید. متقاضیان محترم می تواننـــد جهت اطلاع از شـــرایط فروش به بخش مناقصات/مزایدات وب ســـایت شرکت صدر معادن ایرانیان به آدرس www.smiranianco.ir و یا شرکت سرمایه گذاری آتیه‌صبا به آدرس www.atsabaco.ir مراجعه نمایند.
شرکت صدر معادن ایرانیان

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالانه صاحبان سهام
شرکت شیر پاستوریزه پگاه اصفهان (سهامی عام)
ثبت شده به شماره ۸۲۵۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۱۴۷۹۱۲
پگاه: طعم خوش سلامتی
بدینوسیله به اطلاع کلیه ســـهامداران محترم می رساند جلسه مجمع عمومی عادی سالانه این شرکت در ساعت ۱۵:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۶ در محل :استان اصفهان-بخش مرکزی-شـــهرک صنعتی محمودآباد-خیابان اصفهان تهران-خیابان ۱۸ شرقی-پلاک ۹۵۱-شـــرکت شیر پاســـتوریزه پگاه اصفهان تشکیل میگردد. ســـهامداران حقیقی می توانند شخصاً یا از طریق وکیل با ارائه وکالتنامه رسمی و یا قائم مقام قانونی شخص حقیقی صاحب سهم و در خصوص سهامداران حقوقی نیز نماینده یا نمایندگان شخص حقوقی صاحب سهم به شرط ارائه مدرک وکالت (اعم از عادی یا رسمی) یا نمایندگی با امضای صاحبان امضای مجاز شخص حقوقی، حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
* اســـتماع گزارش فعالیت هیات مدیره و گزارش حســـابرس مستقل و بازرس قانونی شرکت برای عملکرد سال مالی منتهی به ۲۹ اسفند ۱۴۰۱.
* بررسی و اتخاذ تصمیم راجع به صورتهای مالی شامل صورت سود و زیان، صورت وضعیت مالی، صورت تغییرات در حقوق مالکانه و صورت جریان های نقدی برای سال مالی منتهی به ۲۹ اسفند ۱۴۰۱ و سود قابل تقسیم.
* انتخاب حســـابرس و بازرس قانونی اصلی و علی البدل برای سال مالی ۱۴۰۲ و تعیین حق الزحمه ایشان.
* انتخاب اعضای هیات مدیره.
* انتخاب روزنامه کثیر الانتشار برای سال مالی ۱۴۰۲.
* تعیین حق حضور اعضای غیر موظف هیات مدیره و پاداش هیات مدیره.
* اتخاذ تصمیم نسبت به ســـایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی سالانه می باشد.
همچنین به منظور رفاه حال ســـهامداران محترم، به صورت هم زمان مجمع از طریق آدرس https://www.aparat.com/PegahIsfahan/live پخش خواهد شد.
هیأت مدیره شرکت شیر پاستوریزه پگاه اصفهان (سهامی عام)

«آگهی مزایده»
مزایده عمومی فروش تجهیزات کارخانه آب شیرین کن ۵۰۰۰ متر مکعبی (نوبت دوم)
مزایده گزار: شرکت سرمایه گذاری صنایع عمومی تأمین (سهامی عام)
موضوع مزایده: شرکت ســـرمایه گذاری صنایع عمومی تأمین (سهامی عام) در نظر دارد تجهیزات کارخانه آب شیرین کن ۵۰۰۰ مترمکعبی را طی برگزاری مزایده عمومی به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید.
محل تجهیزات: منطقه آزاد قشم
متقاضیان می توانند جهت دریافت اســـناد مزایده و فرم شـــرکت در مزایده به ســـایت www.tgi.co.ir و یا به آدرس: تهران، سعادت آباد، خیابان علامه طباطبایی جنوبی، خیابان شهید حق طلب غربی، پلاک ۴۷ مراجعه نموده و پس از تکمیل مدارک، پیشنهادهای خود را تا مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی در پاکت‌های دربسته و لاک و مهر شده به شرح ذیل به واحد حراست شرکت سرمایه گذاری صنایع عمومی تأمین تحویل نمایند:
پاکت الف) وجه تضمین شرکت در مزایده به مبلغ پانزده میلیارد ریال (معادل یک میلیارد و پانصد میلیون تومان) به صورت ضمانت‌نامه بانکی و ضمانت‌نامه صادره از سایر موسسات زیر نظر بانک مرکزی / چک تضمین شده بانکی / فیش واریز وجه نقد به حساب جاری شبا شماره IR680130100000000028356289 4 کارفرما نزد بانک رفاه کارگران بنام شرکت سرمایه گذاری صنایع عمومی تأمین ارائه گردد.
پاکت ب) اسناد و مدارک مذکور در شرایط مزایده.
پاکت ج) پیشنهاد قیمت.
شماره تماس های شرکت شرکت سرمایه گذاری صنایع عمومی تأمین: ۰۲۱۸۸۵۸۳۱۵۶ داخلی ۵۴۴ (معاونت فنی). ۰۹۱۲۸۶۳۶۴۰۲
* حضور کارشناسان فنی پیشنهاد دهندگان در محل انبار تجهیزات جهت بررسی و کسب اطلاعات لازم از شرایط موجود تجهیزات، با هماهنگی واحد فنی شـــرکت سرمایه گذاری صنایع عمومی تأمین ضروری می باشد. مع ذالک بازگشـــایی پاکات توسط کمیسیون معاملات شرکت مزایده گزار و بدون حضور مزایده گران صورت خواهد پذیرفت.
* شرکت سرمایه گذاری صنایع عمومی تأمین در رد یا قبول تمامی پیشنهادها مختار می باشد.
* هزینه برگزاری مزایده و کارشناس رسمی دادگستری به عهده برنده مزایده می باشد.

جدول ۲۴۷۶۶

طراح: غلامحسین باغبان

افقی:
۱- زبان سرخ، .....
۲- ورق ها - فرمان کشتی - برتر
۳- دفع مزاحم - گاو وحشی بومی آمریکا با شاخ‌های هلالی - میزبان بازی های المپیک ۲۰۱۶
۴- موی گردن اســـب - نرم و آهســـته - گلو بریدن شتر - پسوند شباهت
۵- تخت شاهی - غربال - رشته شمشیر بازی
۶- شوخی - نسخ شده و از بین رفته - خطای فوتبالی
۷- پاسخ - مبارک - عمارت
۸- دربردارنده - قســـمت شـــده - قلعه معروف صدر اسلام
۹- نوعـــی آینه بلند - به گونه ای دیگر درآوردن - سرزمین باستانی در جنوب عراق
۱۰- سودای ناله - بندر سوئد - فرستادن، اعزام
۱۱- از قبایل قاجار - از جنس نخ - از مرکبات
۱۲- بخشـــی از هزینه مشترک - دارای رفتار بسیار جدی - دختر عرب - زبانه آتش
۱۳- فلـــزی نقـــره‌ای، نرم و غیر ســـمی - آزاده - دشمن خیر
۱۴- هـــوس باردار - دســـتورالعمل پزشـــک - پیامبر بنی اسرائیل
۱۵- خودنمایی و فخر فروشی در موقعیت جدید!

عـــمودی:
۱- جنون مردم آزاری - از فیلم های آلفرد هیچکاک
۲- نمای ساختمان - راه بیرون شهر - نامی دخترانه
۳- کله - زرد روشن - موافق
۴- هـــر فصل کتاب - برنـــج فروش - زینت رو - رفیق مشهدی
۵- درخت جهنمی - الفبای عمران - عنصری فلزی که در تهیه مرگ موش بکار می رود
۶- کشاورز - شکست خورده - چوب خوشبو
۷- نگهبان چماق به دســـت - کســـی که در جایی اقامت دارد - نور کم
۸- ستون عرشه کشتی - حق دلالی - انتها
۹- کو