

غولی به نام کالری

کالری یک واحد انرژی است و میزان یا سطح انرژی را نشان می‌دهد. بیشتر افراد، کالری را با غذا و نوشیدنی مرتبط می‌دانند اما این تفکر صحیح نیست و هر چیزی که حاوی انرژی باشد کالری دارد. با توجه به اینکه تب و تاب رسیدن به اندامی موزون و همچنین بدنی سالم بین افراد جامعه بسیار زیادشده است، شمارش کالری مواد غذایی مصرفی به یکی از مهم‌ترین بخش‌های سبک زندگی سالم تبدیل شده است. در ایران هم تقریباً همه مراکز علمی که در زمینه تغذیه و مدیریت وزن فعالیت دارند بر مبنای شمارش کالری و برنامه غذایی دقیق عمل می‌کنند. در کشورهای گوناگون از واحدهای متفاوتی برای تعیین میزان انرژی موجود در مواد غذایی استفاده می‌شود که عبارتند از: کیلوکالری و کیلوژول که به دلیل همین تفاوت‌های موجود در واحدهای سنجش انرژی، ممکن است هنگام شمارش کالری موجود در یک غذا یا نوشیدنی دچار اشتباه شود.

کالری و رژیم غذایی

باینکه کالری واحدی برای اندازه‌گیری میزان انرژی در فیزیک و شیمی مطرح است ولی به علت کاربرد آن برای محاسبه انرژی خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها در میان مردم عادی هم بسیار کاربرد دارد. کاربرد فراوان کالری به این موضوع اشاره دارد که میزان کالری مورد نیاز هر فرد باید با میزان کالری که از تغذیه روزانه دریافت می‌کند متوازن باشد چرا که عدم این توازن منجر به اضافه‌وزن و چاقی یا کمبود وزن می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد اغلب ما اندازه براس‌های غذایی خود را بسیار کمتر از حد برآورد می‌کنیم و متوجه نیستیم چرا وزنمان افزایش پیدا می‌کند یا چرا طبق برنامه غذایی وزنمان کم نمی‌شود. بهترین روش برای تعیین مقدار چیزی که می‌خورید اندازه‌گیری و وزن کردن آن است. بشقاب خود را با مقدار غذای عادی‌ای که می‌خورید پر کنید و بعد با استفاده از فنجان قاشق یا ترازو اندازه‌گیری کنید. سپس در پایان هر روز بنشینید و کالری‌هایی را که برای هر خوراکی خورده‌اید با یک چسب مواد غذایی مطابقت دهید. البته می‌توانید از اپلیکیشن‌های مختلفی که این امکان را برای شما فراهم می‌کنند هم استفاده کنید.

کالری در چه غذاهایی است

وقتی می‌خواهیم بدانیم چه مقدار کالری در یک غذا موجود است، اساساً می‌خواهیم بدانیم یک غذا می‌تواند چه مقدار انرژی تولید کند. اما مواد غذایی خاصی کالری‌ها را ایجاد می‌کنند. درشت مغذی‌هایی که کالری ایجاد می‌کنند عبارتند از: پروتئین، چربی و کربوهیدرات. بنابراین یک گرم پروتئین ۴ کالری ایجاد می‌کند، یک گرم کربوهیدرات ۴ کالری ایجاد می‌کند، اما یک گرم چربی ۹ کالری ایجاد می‌کند. برای مثال فرض کنید غذایی شامل ۱۰ گرم پروتئین و ۵ گرم چربی باشد. بنابراین کالری کل این غذا ۴۰ + ۴۵ = ۸۵ کالری به‌دست می‌آید. مواد دیگری مانند آب، مواد معدنی و ویتامین‌ها، نه کالری فراهم می‌کنند و به‌فیبیر یا کالستروال.

تله‌ای به نام تهدید

تهدیدهای به ظاهر ساده و گذرا در کودکی می‌تواند تأثیرات جبران ناپذیری را در بزرگسالی برای بچه‌ها به بار بیاورد



تهدیدهای تو خالی

قانونگذاری یکی از بهترین روش‌ها برای تربیت درست کودک است، نخست اینکه محدودیت‌ها باید متناسب با سن کودک باشد، چرا که اگر محدودیتی ایجاد کنیم که متناسب با سن کودک نباشد و کودک درکی از آن نداشته باشد به نتیجه دلخواه نمی‌رسیم؛ مثلاً برای کودکان بالای ۳ سال می‌توانیم قانون بگذاریم که روی دیوار نقاشی نکنند و چرایی آن را هم برایش توضیح می‌دهیم که مثلاً دیوار کثیف می‌شود، خانه زشت می‌شود و... البته این نکته را هم باید در نظر داشته باشیم که در مقابل هر منع یک جایگزین داشته باشیم و در مرحله بعد هم عواقب نقض قانون را توضیح دهیم؛ مثلاً به کودک بگوییم که اگر روی دیوار نقاشی بکشد مجبور می‌شویم که مدارنگی‌هايش را بگیریم اما ممکن است کودک برای اینکه واکنش مادر را ببیند روی دیوار نقاشی بکشد، در این صورت مادر یکبار باید با گوشزد کند که قرار بود روی کاغذ نقاشی در داخل خانه مجاز است. هر چقدر که والدین دیدگاه فرزندپروری متفاوتی نسبت به یکدیگر داشته باشند و برخورد‌هایشان با رفتار کودک متفاوت باشد، زمینه را برای لجبازی کودک بیشتر فراهم می‌کنند اما هر یکدیگر همسو باشند و تنش‌های داخل منزل کمتر باشد اثرات مثبتش در کودک دیده می‌شود. والدینی که در ارتباط متقابل خودشان یا با کودک لجبازی می‌کنند باعث می‌شوند کودک رفتارهای مشابه را یاد بگیرد و آنها را استفاده کند.

یکی از ابزارهایی که در برخی از خانواده‌ها به عنوان روش تربیتی استفاده می‌شود، استفاده از تهدید برای به ثمر نشاندن حرف والدین است، که البته این حرفه اگر چه در برخی مواقع مؤثر است اما اگر نتوانید تهدید خود را عملی کنید، نه تنها کودک متوجه می‌شود که تهدید شما بی‌اثر است بلکه یاد می‌گیرد که از این به بعد خواسته شما را هم زیر پا بگذارد که در این صورت نه تنها مشکلی از شما رفع نمی‌شود بلکه ممکن است در صورت ادامه‌دار شدن تهدید کردن کودک، شاهد لجبازی او نیز باشیم. در روایات اسلامی نیز از حضرت علی(ع) نقل شده است که در هنگام خشم نه تنبیه کنید، نه تصمیم بگیرید و نه دستور دهید.

انطور که فریادهای اجباری، روانشناس کودک به همشهری می‌گوید: برای شکل‌گیری رفتار در سنین پایین، نیاز به تقویت یا تضعیف یک رفتار داریم؛ مثلاً زمانی که کودک ناسزا می‌گوید برای اینکه به او بفهمانیم کارش اشتباه بوده می‌توانیم مشاهده بر نامه مورد علاقه‌اش را در تلویزیون مثلاً برای یک ساعت منع کنیم و در مقابل اگر کار اشتباهی را انجام نداد، محرومیت تلویزیون را حذف کنیم. به گفته وی زمانی که والدین کودک خود را تهدید می‌کنند باعث می‌شوند تا احساس خشم نسبت به والدین و خود کودک در او شکل بگیرد و تصویر کودک از خودش مخدوش می‌شود و به مرور زمان نمی‌تواند نیازها و توانمندی‌هایش را ببیند.

دوستی به جای تهدید

اما برای اینکه کارمان به عنوان والدین به تهدید نرسد چه کارهایی باید انجام دهیم؟ نخست اینکه برخی رفتارهایی که از کودکان سر می‌زند مثل کتک زدن، فحش دادن، دروغ گفتن و... از نظر والدین ممکن است جزو کارهای بد محسوب شوند اما در واقعیت اقتضای سن آنهاست؛ مثلاً کودک ۳ساله به دلیل داشتن رفتاری خیالی ممکن است صحبت‌هایی را در خصوص این افراد مطرح کند که از طرف اطرافیان به دروغگویی متهم شود اما این کار اقتضای سن کودک است یا برخی بچه‌ها برای رسیدن به نیازهایشان یاد گرفته‌اند پلیس بد نباشد با استفاده از این قانون کارهایی مثل دست زدن به چاقو، پریدن از بلندی و... جزو قانون فرزند خانه است و مادر و پدر جفت‌شان در خصوص آن اتفاق نظر دارند و در مورد عواقب آن نیز همراه هستند یا قوانینی که رنگ زرد دارند مختص داخل خانه است و رعایت آن در داخل خانه مجاز است. هر چقدر که والدین دیدگاه فرزندپروری متفاوتی نسبت به یکدیگر داشته باشند و برخورد‌هایشان با رفتار کودک متفاوت باشد، زمینه را برای لجبازی کودک بیشتر فراهم می‌کنند اما هر یکدیگر همسو باشند و تنش‌های داخل منزل کمتر باشد اثرات مثبتش در کودک دیده می‌شود. والدینی که در ارتباط متقابل خودشان یا با کودک لجبازی می‌کنند باعث می‌شوند کودک رفتارهای مشابه را یاد بگیرد و آنها را استفاده کند.

روشنا

حماسه‌ای مافوق دیگر حماسه‌ها

آیا حسین بن علی یک شخصیت حماسی است؟ این شخصیت این مردی که هر سال به نام او وقت‌ها صرف می‌کنیم و پول‌ها خرج می‌کنیم روزها تعطیل می‌کنیم را بشناسیم. آیا ما باید با وجود حسین و سرگذشت حسین، احساسی حماسی داشته باشیم یا ترازوی مصیبت؟ حسین یک شخصیت حماسی است اما حماسه انسانیت، حماسه بشریت! و نه حماسه قومیت. سخن حسین، عمل حسین، حادثه حسین، روح حسین، همه هیجان است درس است اما نه از آن جهت که او شرفی است و به قوم خاصی متصل است، علت نشناخته شدن حسین هم همین است. در وجود حسین چنین حماسه‌ای نمی‌تواند وجود داشته باشد. علت حماسه‌اش مافوق این حماسه‌هاست! چون مافوق اینگونه حماسه‌هاست کمتر افرادی می‌توانند بشناسند. شما در جهان پیدا نخواهید کرد یک شخصیت حماسی مانند شخصیت حسین بن علی(ع) چه از شدت حماسه چه از نظر علو حماسه حسین سرود انسانیت است و نظیر ندارد. برگرفته از کتاب حماسه حسینی از استاد شهید مرتضی مطهری

باغ گل

آبیاری اصولی گیاهان در تابستان

مهم‌ترین نکته در نگهداری از گیاهان آبیاری آبیاری آنهاست چرا که آبیاری اشتباه علت مرگ و نابودی بسیاری از گیاهان آبیاری است. برای حل کردن مشکل آبیاری یک فرمول کلی وجود دارد، براساس این فرمول هر وقت سطح خاک گلدان تا حدود ۲ الی ۳ سانتی متر خشک شد (البته با توجه به نیاز گیاه و اندازه گلدان) باید به گیاه مجدداً آب بدهید. برای فهمیدن این نکته کافی است انگشت خود را به اندازه یک بند انگشت در خاک فرو ببرید. آبیاری بهتر است اول صبح یا بعد از غروب آفتاب صورت بگیرد چرا که در این دو زمان میزان تبخیر سطحی آب کاهش و جذب آب توسط ریشه‌ها افزایش یافته و گیاه فرصت جذب بالاتری از آب را دارد. اما آبیاری در شب به دلیل کاهش جذب آب توسط ریشه‌ها در این زمان، باعث باقی ماندن آب در اطراف ریشه‌ها شده و در طولانی مدت پوسیدگی ریشه و خاک‌های قارچی را به دنبال خواهد داشت. در گیاهانی که خاک سبک دارند ریختن ناگهانی آب باعث می‌شود تمام آب یکباره از ته گلدان خارج شود و گیاه فرصت جذب آب را نداشته باشد در این گیاهان توصیه می‌شود حجم بیشتری از آب با سرعت کمتری داده شود.

آگهی مناقصات عمومی دو مرحله‌ای

نگهداری فضای سبز مناطق سه گانه (یک، دو و سه) و پارک‌های واقع در جزیره زیبای کیش

- **نام مناقصه‌گزار:** شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش
- **نشانی مناقصه‌گزار:** جزیره مرکزی، دبیرخانه دفتر مرکزی و دفتر تهران مناقصه‌گزار
- **دفتر مرکزی:** میدان خلیج فارس- بلوار ایران- مجتمع اداری پارس- شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش
- **تلفن:** ۰۷۶-۴۴۴۲۱۳۸۰
- **دفتر تهران:** بزرگراه آفریقا- بالاتر از چهارراه شهید حقانی (جهان کودک) - نیش خیابان کیش- ساختمان شماره ۴۵ - طبقه همکف
- **تلفن:** ۰۲۱-۸۸۷۸۰۷۶۷ و ۰۲۱-۸۸۷۸۷۲۲۳۵۰۸
- **موضوع مناقصات:** نگهداری فضای سبز مناطق سه گانه و پارک‌های واقع در جزیره زیبای کیش به شرح مندرج در اسناد به مدت ۲۴ ماه شمسی

ردیف	موضوع	شماره مناقصه	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال)
۱	نگهداری فضای سبز منطقه یک جزیره زیبای کیش	ن/ع/۱۴/۱۴	۳۶۲,۴۵۱,۲۲۷,۹۹۲	۱۰,۲۶۹,۰۲۴,۵۶۰
۲	نگهداری فضای سبز منطقه دو جزیره زیبای کیش	ن/ع/۱۵/۱۵	۳۱۴,۵۶۰,۸۷۱,۸۰۲	۹,۲۹۱,۲۱۷,۴۳۶
۳	نگهداری فضای سبز منطقه سه جزیره زیبای کیش	ن/ع/۱۶/۱۶	۳۵۷,۸۲۸,۳۶۴,۵۱۹	۱۰,۱۵۶,۵۶۷,۲۹۰
۴	نگهداری کامل محدوده پارک‌های شهر، سیمرغ، نیلوفر، طلوع، باغ راه ایرانی و پارک خانواده در جزیره زیبای کیش	ن/ع/۱۷/۱۷	۳۰۴,۰۳۰,۶۹۱,۷۶۰	۹,۰۸۰,۶۱۳,۸۳۵

- **تاریخ فروش اسناد مناقصات:** از تاریخ درج آگهی نوبت اول تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۲
- **آخرین مهلت تحویل اسناد و ارائه پیشنهادها:** از تاریخ اتمام مهلت فروش اسناد تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۳
- **محل فروش و تحویل پیشنهادها:** دبیرخانه دفتر مرکزی و دفتر تهران مناقصه‌گزار
- **تاریخ و محل گشایش پیشنهادها (پاکت الف) و «ب»:** ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۵ در دفتر مرکزی مناقصه‌گزار
- **تیمبره ۱:** زمان و مکان تشکیل جلسه گشایش پاکت‌های قیمت «ج» در جلسه گشایش پاکت‌های «الف» و «ب» اعلام خواهد شد.
- **تیمبره ۲:** حضور نماینده تام‌الاختیار پیشنهاد دهندگان در جلسه بازگشایی پاکت «ج» در صورت ارائه معرفی‌نامه معتبر کتبی، مجاز می‌باشد.
- **مبلغ خرید هر یک از اسناد مناقصات:** ۵,۰۰۰,۰۰۰ (پنج میلیون) ریال که می‌بایست به روش ذیل ارائه شود:
 - رسید واریز نقدی به حساب شماره ۴۱۱۰۴۳۷۷۷۸۸۹۹۹۱ نزد بانک سپه شعبه بازار ونوس جزیره کیش
 - مبلغ و نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار در هر مناقصه، مطابق جدول فوق می‌باشد که می‌بایست به یکی از سه روش ذیل ارائه شود:
 - ۱- ارائه رسید بانکی واریز نقدی به حساب شماره ۴۱۱۰۴۳۷۷۷۸۸۹۹۹۱ نزد بانک سپه شعبه ونوس جزیره کیش
 - ۲- ارائه چک بانکی تضمینی در وجه مناقصه‌گزار
 - ۳- ارائه ضمانتنامه بانکی بدون هرگونه قید و شرط به نام شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش مطابق اسناد مناقصه
- **ترتیب دریافت اسناد مناقصات:** شرکت کنندگان در مناقصات پس از دریافت یا خرید اسناد باید پیشنهادهای خود را به ترتیب زیر تهیه و به مناقصه‌گزار تسلیم نمایند:
 - ۱- تهیه و تکمیل اسناد و پیشنهادها
 - ۲- تسلیم پیشنهادها در مهلت مقرر در فراخوان
 - ۳- دریافت رسید تحویل پیشنهادها
- **سایر شرایط مناقصات:**
 - پیشنهاد دهندگان برای هر مناقصه جداگانه مطابق اسناد مناقصه مورد ارزیابی فنی - بازرگانی قرار می‌گیرند و ضریب تأثیر فنی ۷۰٪ و حداقل امتیاز قابل قبول برای پذیرفتن پیشنهادات ۶۵ می‌باشد.
 - با توجه به بزرگاری مناقصات نگهداری فضای سبز مناطق سه گانه کیش و نگهداری پارک‌ها همزمان با یک روز و امکان شرکت در تمامی مناقصات مذکور توسط شرکت کنندگان، هر شرکت تنها می‌تواند در یکی از مناطق مناقصات نگهداری فضای سبز و یا مناقصه نگهداری پارک‌ها عنوان برنده مناقصه انتخاب گردد. ترتیب بازگشایی پاکت «ج» مناقصات به ترتیب منطقه سه، منطقه یک، پارک‌ها و منطقه دو می‌باشد.
 - ارائه یک رضایتنامه از آخرین قرارداد مشابه شرکت کنندگان الزامی است و در خصوص شرکت کنندگانی که دارای قرارداد نگهداری فضای سبز با سازمان منطقه آزاد کیش و یا هر یک از شرکت‌های تابعه بوده اند اخذ رضایتنامه بروز از معاونت امور شهری و محیط زیست شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش الزامی است و در صورت عدم ارائه رضایتنامه مربوطه در ارزیابی پاکت «ب» از مناقصه حذف می‌گردند.
 - به منظور بازدید از محل موضوع مناقصات و اطلاع از شرایط و ضوابط حاکم بر مناطق، نماینده پیشنهاد دهندگان می‌بایست در ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۸ در دفتر مرکزی مناقصه گزار حضور یابد حضور نیافتن جهت بازدید و شرکت در جلسه توجیهی و عدم تکمیل و ارائه فرم بازدید تأیید شده مربوطه از سوی مناقصه گزار به منزله حذف از مناقصه خواهد بود.
 - به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضا مدت مقرر در فراخوان واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
 - به پیشنهادهای فاقد سیرده، سیرده‌های مخدوش یا کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.
 - هزینه درج هر دو نوبت آگهی به عهده برنده مناقصات می‌باشد.
 - پیشنهادات شرکت کنندگان حداقل تا ۳ ماه بعد از آخرین موعد تسلیم پیشنهادها، اعتبار خواهد داشت و برای یک دوره سه ماهه دیگر قابل تمدید می‌باشد.
 - سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصات درج گردیده است.
 - جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۷۶-۴۴۴۲۱۳۸۰ تماس یا به سایت‌های www.kish.ir و www.urban.kish.ir مراجعه فرمایید.

(نوبت اول)

آگهی فراخوان شرکت در مزایده عمومی شرکت مجتمع صنعتی ذوب آهن پاسارگاد (سهامی خاص)

شماره مزایده: ۴۰۱/۰۰۵

شرکت مجتمع صنعتی ذوب آهن پاسارگاد واقع در شهرستان کوار - کیلومتر ۶۹ جاده شیراز - جهرم در نظر دارد اقلام ضایعاتی غیر تولیدی به شرح جدول ذیل را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند کلیه متقاضیان محترم می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۳ لغایت ۱۴۰۱/۰۵/۱۲ جهت دریافت مدارک مزایده پس از واریز مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال (غیر قابل استرداد) به شماره حساب ۰۲۰۰۰۵۹۲۳۹۰۰۵ نزد بانک صنعت و معدن شعبه مرکزی تهران به نام شرکت مجتمع صنعتی ذوب آهن پاسارگاد بابت خرید اسناد مزایده با دبیر خانه این شرکت به شماره ۲۱۴-۴۲۷۸۳۲۱۱-۰۲۱ تماس حاصل فرمایند و نسبت به دریافت اسناد مزایده اقدام نمایند.

مهلت شرکت در مزایده: شرکت کنندگان در مزایده می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۳ نسبت به ارائه پاکت مهر و موم شده اسناد تکمیل شده مزایده به دبیر خانه دفتر مرکزی مزایده گزار اقدام نمایند.

مزایده گزار در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است و هیچ گونه اعتراضی از سوی شرکت کنندگان در مزایده قابل پذیرش نیست.

ردیف	شرح کالا	وزن	واحد	ردیف	شرح کالا	وزن	واحد
1	گونی پلی پروپیلن ضایعاتی	10	تن	10	قالب سی ریخته گری	1,000	کیلوگرم
2	بشکه پلاستیکی	100	عدد	11	ضایعات چوب	6	تن
3	مخزن پلی اتیلنی هزار لیتری	10	عدد	12	روغن ضایعاتی	3,000	لیتر
4	لاستیک خودرو سبک و سنگین	12	تن	13	نایلون پلاستیکی	1	تن
5	پلاستیک ضایعاتی	3	تن	14	قازل اسلاید کیمت	20	تن
6	کابل مسی	2	تن	15	منجبت	4	تن
7	کارتن	4	تن	16	وسایل تأسیساتی	3	تن
8	ظروف یکبار مصرف پلاستیکی	200	کیلوگرم	17	براده برنز	300	کیلوگرم
9	بشکه فلزی	100	عدد				

کمیسون معاملات شرکت مجتمع صنعتی ذوب آهن پاسارگاد

(نوبت اول)

آگهی فراخوان شرکت در مزایده عمومی شرکت مجتمع صنعتی ذوب آهن پاسارگاد (سهامی خاص)

شماره مزایده: ۴۰۱/۰۰۴

شرکت مجتمع صنعتی ذوب آهن پاسارگاد واقع در شهرستان کوار - کیلومتر ۶۹ جاده شیراز - جهرم در نظر دارد اقلام ضایعاتی تولیدی به شرح جدول ذیل را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند کلیه متقاضیان محترم می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۳ لغایت ۱۴۰۱/۰۵/۱۲ جهت دریافت مدارک مزایده پس از واریز مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال (غیر قابل استرداد) به شماره حساب ۰۲۰۰۰۵۹۲۳۹۰۰۵ نزد بانک صنعت و معدن شعبه مرکزی تهران به نام شرکت مجتمع صنعتی ذوب آهن پاسارگاد بابت خرید اسناد مزایده با دبیر خانه این شرکت به شماره ۲۱۴-۴۲۷۸۳۲۱۱-۰۲۱ تماس حاصل فرمایند و نسبت به دریافت اسناد مزایده اقدام نمایند.

مهلت شرکت در مزایده: شرکت کنندگان در مزایده می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۳ نسبت به ارائه پاکت مهر و موم شده اسناد تکمیل شده مزایده به دبیر خانه دفتر مرکزی مزایده گزار اقدام نمایند.

مزایده گزار در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است و هیچ گونه اعتراضی از سوی شرکت کنندگان در مزایده قابل پذیرش نیست.

ردیف	شرح کالا	وزن	واحد	ردیف	شرح کالا	وزن	واحد
1	پوسته اکسیدی	7,600	تن	8	شلاکه موجود در سرباره	100	تن
2	نرمه گندله	192,000	تن	9	شلاکه	1,000	تن
3	لجن حوضچه	43,000	تن	10	مذاب برگشتی قاندریش	710	تن
4	کلوخه سرباره	40,000	تن	11	گندله کلوخه شده	10,000	تن
5	شلاکه ریز و درشت همراه با خاک	50,000	تن	12	غبار گندله	13,000	تن
6	سرباره فرآوری شده غنی از آهن	35,000	تن	13	گندله TG	65,000	تن
7	سرباره فرآوری شده سایز 25-15 میلیمتر	100,000	تن	14	شمش برگشتی	150	تن

کمیسون معاملات شرکت مجتمع صنعتی ذوب آهن پاسارگاد