استفاده بیش از حد گوشی‌های هوشمند چگونه روان و جسم را فرسوده می کند

اعتیاد مـــدرن

گزارش

مرجان قندی
گروه گزارش

افراد به خصوص کودکان و نوجوانان در دنیای امروز بیش از هر زمان دیگری در معرض آسیب‌های جسمی و روانی قرار دارند؛ آسیب هایی که بیشتر ناشی از استفاده بی رویه از گوشی های هوشمند است: از گردن‌درد و سردرد گرفته تا بحران هویت و تأخیر در رشد اجتماعی. آمارها در این زمینه متفاوتند اما تجربه زیست در جهان امروز نشان می‌دهد که، افراد طی روز ساعت های متمادی را صرف کار یا وقت گذرانی و چرخیدن بی هدف با گوشی‌های هوشمند خود می‌کنند و ده ها بار در شبانه روز آن را چک می کنند؛ این حجم استفاده از گوشی طبعاً پیامدهای روانی، جسمی و اجتماعی قابل توجهی به‌همراه دارد. زهرا قجری، روان‌شناس بالینی درباره وابستگی رفتاری به تلفن همراه هشدار می‌دهد و آن را نوعی اعتیاد مدرن می‌داند که پیامدهای روانی قابل توجهی دارد. او می گوید: «وابستگی به گوشی شباهت زیادی به سایر انواع اعتیاد دارد. یکی از نشانه‌های بارز آن، استفاده بیش‌ازحد و بی‌هدف است؛ افراد مدام گوشی‌شان را چک می‌کنند، حتی وقتی نیازی واقعی وجود ندارد.» او معتقد است وابستگی به تلفن همراه حاصل ترکیبی از عوامل زیستی، روانی و اجتماعی است. قجری می‌گوید: «وقتی فرد پیامی دریافت می‌کند یا لایکی روی پستش می‌بیند، مغز دوپامین ترشح می‌کند؛ ماده‌ای که حس لذت و انگیزه ایجاد می‌کند. این پاداش فوری باعث می‌شود فرد بارها و بارها گوشی‌اش را چک کند تا دوباره آن حس خوشایند را تجربه کند.» قجری به پدیده فومو (FOMO) یا ترس از دست دادن نیز اشاره می‌کند و می‌گوید: «بسیاری از افراد نگرانند که مبادا خبری، گفت‌وگویی یا اتفاقی مهم را از دست بدهند. همین ترس باعث می‌شود حتی در زمان‌هایی که نیازی نیست، گوشی‌شان را بررسی کنند.»

پناهگاه دیجیتال

دریافت لایک یا پیام، حس دیده شدن و ارزشمندی را در فرد تقویت می‌کند؛ این نوع تأیید اجتماعی، بویژه در سنین نوجوانی، نقش مهمی در شکل‌گیری هویت دارد. قجری به نقش گوشی در فرار از هیجانات منفی اشاره می‌کند و می‌گوید: «در مواجهه با استرس، اضطراب یا احساس تنهایی، بسیاری از افراد به گوشی پناه می‌برند. گوشی به یک پناهگاه دیجیتال تبدیل شده است. در این میان طراحی اپلیکیشن‌ها نیز در این وابستگی نقش دارد. ویژگی‌هایی مثل جلوه‌های بصری جذاب، باعث می‌شوند فرد زمان را از دست بدهد و متوجه خستگی نشود.»

او به شکل‌گیری عادت‌های ناخودآگاه اشاره می‌کند و می‌گوید: «استفاده مکرر از گوشی در موقعیت‌های خاص مثل قبل از خواب یا بعد از بیدار شدن، این رفتار را به یک عادت شرطی‌شده تبدیل می‌کند که ترک آن دشوار است.»

نوجوان‌ها بیشتر وابسته می‌شوند

در پیاده‌روهای شلوغ، نگاه‌ها دیگر به هم نمی‌افتند؛ سرها به پایین خم شده‌اند و دست‌ها بی‌وقفه در حال لمس صفحه‌های سردی هستند که حالا حکم پنجره‌ای رو به دنیا را دارند. در خانه، دور میز شام، سکوتی سنگین حکمفرماست؛ اعضای خانواده هرکدام در جزیره مجازی خود محصور شده‌اند. در مدرسه، کلاس‌های درس بیشتر شبیه سالن انتظارند تا فضای یادگیری؛ دانش‌آموزان به جای تخته، به اعلان‌های گوشی خیره مانده‌اند. جامعه با شتابی نگران‌کننده در حال فرو رفتن در فضای دیجیتالی است که هر روز بیشتر از دیروز، واقعیت را در سایه نمایش محو می‌کند. این روانشناس تأکید می‌کند که شدت این وابستگی در کودکان، نوجوانان و جوانان بیشتر است. او می‌گوید: «ساختار مغزی در سنین پایین هنوز کامل نشده و حساسیت به پاداش‌های فوری بالاست. همین موضوع باعث می‌شود که کنترل رفتار در مواجهه با محرک‌های دیجیتال برای این گروه‌ها دشوارتر باشد. نوجوان‌ها نیاز شدیدی به تعلق اجتماعی دارند؛ دوست دارند دیده و تأیید شوند و با همسالان‌شان ارتباط داشته باشند و فضای مجازی این نیاز را خیلی سریع و راحت برای‌شان تأمین می‌کند.»

قجری به نقش گروه‌های هم‌سال در دوران نوجوانی اشاره می‌کند و می‌گوید: «نوجوانان تحت فشار هنجاری گروه قرار دارند. آنها نمی‌خواهند از جمع آنلاین عقب بمانند و همین باعث می‌شود وابستگی‌شان به گوشی بیشتر شود.»

قجری همچنین درباره کم‌تجربگی نوجوان‌ها در مدیریت زمان می‌گوید: «خیلی از نوجوانان هنوز مهارت کنترل و زمان‌بندی درست را یاد نگرفته‌اند. همین باعث می‌شود ساعت‌ها درگیر گوشی باشند، بدون اینکه متوجه گذر زمان شوند.»

او با اشاره به توصیه‌های آکادمی اطفال آمریکا توضیح می‌دهد: «در دو سال اول زندگی، کودک نباید هیچ‌گونه استفاده‌ای از گوشی داشته باشد. از سه تا شش سالگی، استفاده محدود به روزی یک ساعت با نظارت والدین مجاز است. در سنین ۷ تا ۱۲ سال، بسته به نیاز کودک، یک تا دو ساعت استفاده قابل قبول است، اما حتماً باید با کنترل محتوا و همراهی والدین باشد. به‌طور کلی، تا قبل از ۱۲ سالگی، داشتن گوشی شخصی برای کودک توصیه نمی‌شود. استفاده بی‌رویه از گوشی در سنین پایین می‌تواند باعث تأخیر در رشد مهارت‌های زبانی و اجتماعی، مشکلات تمرکز، اختلالات خواب و وابستگی زودهنگام به فناوری شود. در برخی موارد، حتی علائمی مشابه سندروم شبه‌اوتیسم مشاهده شده است. همچنین، مشکلات هیجانی و رفتاری مانند اضطراب، پرخاشگری، اختلافات مکرر و انزوا نیز از پیامدهای آن هستند.»

> در سال‌های اخیر، حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد از مراجعان مراکز فیزیوتراپی با شکایت از دردهای گردن، شانه و قسمت فوقانی کمر مراجعه می‌کنند که سابقه استفاده طولانی‌مدت از موبایل، لپ‌تاپ یا تبلت دارند. رایج‌ترین مشکل در این گروه، سندروم گردن پیامی است که گاه با سردردهای مکرر، گزگز و بی‌حسی در اندام فوقانی همراه می‌شود

اما والدین چه نشانه‌هایی را باید جدی بگیرند؟ قجری می‌گوید: «اگر کودک علاقه‌اش به بازی‌های غیردیجیتال کاهش یافته، دچار افت تحصیلی شده، تغییرات خلقی مثل پرخاشگری یا انزوا دارد یا در نبود گوشی بی‌قرار می‌شود، والدین باید جدی‌تر موضوع را بررسی کنند. البته نقش والدین در شکل‌گیری رفتار دیجیتال کودک بسیار مهم است. کودکان از طریق یادگیری مشاهده‌ای رفتار والدین را تقلید می‌کنند. اگر والدین خودشان مدام با گوشی مشغول باشند، کودک این رفتار را طبیعی و جذاب تلقی می‌کند. در واقع، والدین با رفتار خودشان الگوی استفاده را تعیین می‌کنند.»

هویت مجازی؛ چالشی نو در عصر دیجیتال

این روان‌شناس درباره تأثیراعتیاد به گوشی بر هویت اجتماعی افراد هشدار می‌دهد: «وقتی فردی بخش زیادی از زمان خود را در فضای مجازی می‌گذراند، ممکن است هویت او تحت تأثیر بازخوردهای آنلاین شکل بگیرد. این یعنی تعریف خود بر اساس لایک‌ها، کامنت‌ها و مقایسه با دیگران. گاهی حتی شاهد شکل‌گیری یک «هویت مجازی» هستیم که با هویت واقعی فرد تفاوت دارد.»

او تأکید می‌کند که این فاصله بین واقعیت و تصویر مجازی می‌تواند باعث سردرگمی، اضطراب اجتماعی و کاهش اعتماد به نفس شود. قجری راهکارهایی برای ترویج فرهنگ استفاده صحیح از گوشی ارائه می‌دهد؛ از جمله آموزش در مدارس و دانشگاه‌ها که باید به آگاهی‌بخشی درباره اثرات روانی و اجتماعی استفاده افراطی از گوشی بپردازند. کمپین‌های عمومی که به استفاده از رسانه‌ها برای اطلاع‌رسانی و تغییر نگرش عمومی برمی‌گردد. الگوسازی از افراد مشهور که در این زمینه معرفی چهره‌هایی که استفاده سالم و هدفمند از گوشی دارند، بسیار می‌توانند مؤثر باشند. سیاست‌گذاری‌های آموزشی مثل محدود کردن استفاده از گوشی در کلاس‌های درس و آگاه‌سازی والدین که به آموزش نحوه استفاده صحیح خودشان از گوشی، تعیین مرزهای روشن برای فرزندان و واکنش مناسب در برابر مقاومت نوجوان مربوط می‌شود.

او می‌گوید: «فرهنگ‌سازی نیازمند همراهی همه‌جانبه است؛ از خانواده گرفته تا مدرسه و رسانه. اگر افراد بخصوص نوجوانان احساس کنند که گوشی تنها راه ارتباط، تفریح یا ابراز وجود نیست، به‌تدریج به دنیای واقعی بازمی‌گردند.»

اعتیادی پنهان اما جدی

«بسیاری از مراجعان می‌گویند؛ تصمیم گرفته‌اند کمتر از گوشی استفاده کنند، اما در عمل موفق نمی‌شوند. این ناتوانی در کنترل رفتار، یکی از نشانه‌های مهم وابستگی است.» این روان‌شناس بالینی و درمانگر کودک و نوجوان با بیان این مطلب به تأثیر این وابستگی بر زندگی روزمره افراد اشاره می‌کند و می‌گوید: «افت عملکرد در کار، تحصیل یا حتی امور ساده روزانه کاملاً مشهود است. وقتی گوشی در دسترس نیست، فرد دچار بی‌قراری، اضطراب یا تحریک‌پذیری می‌شود؛ حالتی که بسیار شبیه علائم ترک در اعتیادهای دیگر است. استفاده افراطی از گوشی می‌تواند باعث افزایش اضطراب، افسردگی و اختلالات خواب شود. نور آبی صفحه و تحریک مغز قبل از خواب، کیفیت خواب را کاهش می‌دهد. همچنین، مقایسه خود با زندگی ظاهراً ایده‌آل دیگران در شبکه‌های اجتماعی، احساس بی‌ارزشی و کاهش عزت نفس را به‌دنبال دارد. در بسیاری موارد، این وابستگی با اختلالات روانی دیگر مثل اختلالات خوردن همراه می‌شود؛ پرخوری یا کم‌خوری که معمولاً با اضطراب و افسردگی هم‌زمان دیده می‌شود.»

قجری معتقد است که برای کاهش وابستگی به تلفن همراه، باید به‌جای حذف کامل، به سمت مدیریت هوشمندانه پیش رفت. او چند راهکار ساده اما مؤثر را پیشنهاد می‌دهد: «تعیین زمان‌های بدون گوشی، نبردن گوشی به اتاق خواب، خاموش کردن اعلان‌های غیرضروری، استفاده از اپلیکیشن‌های مدیریت زمان، جایگزینی فعالیت‌های غیردیجیتال از جمله این راهکارهاست. هدف، حذف تکنولوژی نیست؛ بلکه بازگرداندن کنترل به دست فرد است. وقتی فرد آگاهانه تصمیم بگیرد که چه زمانی و چگونه از گوشی استفاده کند، کیفیت زندگی‌اش به‌طور چشمگیری بهبود می‌یابد.»

شانه‌هایی که بار گوشی را تاب نمی‌آورند

خانواده، مدرسه و رسانه‌ها باید دست به دست هم بدهند تا فرهنگی نو در استفاده از فناوری بنیان‌گذاری کنند، فرهنگی که سلامت و آینده نسل نو را تضمین کند. آزاده رئیس‌میرزایی، فیزیوتراپیست با ۱۲ سال سابقه در زمینه توان‌بخشی و درمان اختلالات اسکلتی-عضلانی، می‌گوید: «تلفن همراه ابزاری قدرتمند است، اما نباید اجازه دهیم که کیفیت سلامت‌مان را تحت‌تأثیر قرار دهد. آگاهی از مضرات استفاده نادرست و انجام اقدامات پیشگیرانه، کلید حفظ سلامت فیزیکی در عصر دیجیتال است.»

رئیس‌میرزایی با تأکید بر افزایش چشمگیر آسیب‌های ناشی از استفاده نادرست از تلفن همراه، می‌گوید: «استفاده طولانی‌مدت و مکرر از گوشی، بویژه در حالتی که سر به سمت پایین خم شده و شانه‌ها افتاده‌اند، می‌تواند پیامدهای جدی برای سیستم اسکلتی-عضلانی داشته باشد.»

او بروز سندروم گردن پیامکی را یکی از شایع‌ترین این آسیب‌ها می‌داند؛ حالتی که با درد، سفتی و محدودیت حرکتی در ناحیه گردن و شانه‌ها همراه است. رئیس‌میرزایی توضیح می‌دهد که در این وضعیت، فشار وارد بر مهره‌های گردنی چند برابر وزن طبیعی سر می‌شود و در بلندمدت ممکن است منجر به تغییرات ساختاری در ستون فقرات، سردردهای گردنی، ضعف عضلات عمقی گردن و حتی اختلال در تنفس شود. همچنین، افتادن مداوم شانه‌ها به جلو می‌تواند باعث کاهش دامنه حرکتی مفصل شانه، ضعف عضلات پشتی و درد بین دو کتف شود. او با اشاره به تجربه بالینی خود در کلینیک فیزیوتراپی می‌گوید: «در سال‌های اخیر، حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد از مراجعان مراکز فیزیوتراپی با شکایت از دردهای گردن، شانه و قسمت فوقانی کمر مراجعه می‌کنند که سابقه استفاده طولانی‌مدت از موبایل، لپ‌تاپ یا تبلت دارند. رایج‌ترین مشکل در این گروه، سندروم گردن است؛ پیامی که گاه با سردردهای مکرر، گزگز و بی‌حسی در اندام فوقانی همراه می‌شود. در موارد شدیدتر، حتی بیرون‌زدگی دیسک یا تغییرات ساختاری در ستون فقرات نیز مشاهده شده است.»

نوبت اول
آگهی تجدید مزایده عمومی
شهرداری اندیشه در نظر دارد به استناد مجوز شورای اسلامی شهر اندیشه نسبت به‌فروش اموال غیرمنقول ذیل از طریق تجدید مزایده عمومی به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط به‌صورت نقد یا اقساط اقدام نماید:
۱- آگهی تجدید مزایده عمومی ۲۵ واحد تجاری طبقه دوم مجتمع اداری تجاری نور واقع در فاز ۳ اندیشه
◄ مهلت و تاریخ دریافت اسناد مزایده: پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۵/۲۷
۲- آگهی تجدید مزایده عمومی ۱۷ غرفه بازار روز بهستان واقع در فاز ۴ اندیشه
◄ مهلت و تاریخ دریافت اسناد مزایده: پایان وقت اداری روز دوشنبه ۱۴۰۴/۵/۲۷
◄ شرایط شرکت در تجدید مزایده عمومی شامل مبلغ فروش، تضمین شرکت در مزایده، مدارک لازم جهت دریافت اسناد، مهلت و محل دریافت اسناد، مهلت و محل تسلیم پیشنهادات و تاریخ و محل بازگشایی پیشنهادات در سامانه ستاد ایران (www.setadiran.ir) درج گردیده است.
برای کسب اطلاعات بیشتر بارکد اسکن شود
تاریخ چاپ اول ۱۴۰۴/۰۵/۱۹ تاریخ چاپ دوم ۱۴۰۴/۰۵/۲۶
بهروز کاویانی - شهردار شهر اندیشه

آگهی مناقصه عمومی
نوبت اول
با اخذ سپرده
درخواست شماره: RHP-0021205010-T26
شرکت پالایش نفت بندرعباس
موضوع آگهی:
ساخت
CHANNEL COVER FOR E-03013
TUBE BUNDLE FOR E- 03009 A/B
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت WWW.BAORCO.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

آگهی مزایده
بیمه ملت Mellat Insurance
شرکت بیمه ملت در نظر دارد زمین تحت تملک خود با کاربری تلفیقی اداری، مسکونی به مساحت ۱۹۱۶ مترمربع به نشانی تهران، کوهک (منطقه ۲۲)، خیابان علیمرادی، جنب مجتمع نارنجستان را از طریق مزایده عمومی به‌فروش گذارد. علاقه‌مندان جهت دریافت فرم شرکت در مزایده از روز یک‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۹ به آدرس خیابان انقلاب، چهارراه کالج، نبش کوچه سعیدی، پلاک ۶۹۷، مدیریت املاک و مستغلات و امور ساختمان شرکت بیمه ملت مراجعه و حداکثر تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۷ نسبت به بازدید از محل و ارائه پیشنهادات اقدام نمایند. متقاضیان می‌توانند جهت اطلاعات بیشتر با تلفن ۰۲۱-۹۶۶۰۴۴۳۹ تماس حاصل نمایند.
توضیح: مورد مزایده دارای مساحت ۱۹۱۶ مترمربع از ۳۷۷۲/۵ مترمربع حقوق مشاعی مالکیت می‌باشد.

آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
نوبت دوم
شرکت خدمات هوایی پست و مخابرات (پیام) در نظر دارد، عملیات میکرو داکت‌گذاری شبکه مخابرات منطقه ویژه در فازهای توسعه را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای و براساس قانون برگزاری مناقصات مصوب سال ۱۳۸۳ به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.
تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۲,۳۰۶,۰۰۰,۰۰۰ ریال (دو میلیارد و سیصد و شش میلیون ریال) مطابق آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی یا واریز نقدی
مهلت و نحوه خرید اسناد: از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۹ الی ۱۴۰۴/۰۵/۲۶
محل دریافت اسناد: از طریق مراجعه به سامانه تدارکات دولت به نشانی www.setadiran.ir
مهلت تحویل پیشنهادات: تا روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۰۸
محل تحویل پیشنهادات: از طریق بارگذاری در سامانه مذکور
زمان بازگشایی پاکات: ساعت ۰۹:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۰۹
* اطلاعات تکمیلی و داشتن مجوزهای لازم که در اسناد مناقصه لحاظ گردیده الزامی است.
* جهت اطلاعات بیشتر با شماره ۴۲۳-۰۲۶۳۳۱۷۱۴۲۴ امور قراردادها تماس حاصل نمایید.
۱۹۷۶۳۳۵

آگهی مناقصه عمومی (دو مرحله‌ای)
نوبت اول
شماره مناقصه: RKP-1404169022-KM/S-05
شرکت پالایش نفت کرمانشاه
شرح کالای مناقصه خرید: ماشین ظرفشویی تونلی اتوماتیک
مطابق با مشخصات و شرایط کلی مندرج در اسناد مناقصه خرید
۱- نام و نشانی مناقصه‌گزار: شرکت پالایش نفت کرمانشاه به نشانی کرمانشاه، بلوار شهید دکتر بهشتی، مقابل پارک شاهد، مدیریت بازرگانی، تلفن: ۰۸۳-۳۱۴۹۷۵۹۵ و فکس: ۰۸۳-۳۱۴۹۷۵۹۶ کدپستی ۶۷۱۴۷۹۹۵۱۹
۲- نوع، کمیت و کیفیت کالا: شرح کامل مناقصه خرید در آدرس اینترنتی WWW.KORC.IR قید شده است.
۳- نوع و مبلغ تضمین: ضمانت‌نامه معتبر بانکی به مبلغ ۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال یا واریز وجه نقد به‌شماره حساب (شبای) IR۹۵۰۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۱۸۲۸۰۵۴۶۵۸ این شرکت نزد بانک تجارت شعبه نفت.
۴- محل، زمان و مهلت دریافت اسناد مدیریت بازرگانی، ۲۰ روز بعد از چاپ آگهی نوبت دوم تاریخ: ۱۴۰۴/۰۶/۱۶
۵- زمان گشایش پیشنهاد فنی تاریخ ۱۴۰۴/۰۶/۲۰ و زمان گشایش پاکت مالی حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۴ می‌باشد.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای (تجدید)
نوبت دوم
شرکت خدمات هوایی پست و مخابرات (پیام) در نظر دارد، خرید، حمل و باراندازی دیوار بتنی پیش‌ساخته به‌طول ۱۶۰۰ متر در محل دپو را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای و براساس قانون برگزاری مناقصات مصوب سال ۱۳۸۳ به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.
تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۵,۱۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (پنج میلیارد و یکصد و بیست میلیون ریال) مطابق آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی یا واریز نقدی
مهلت و نحوه خرید اسناد: از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۹ الی ۱۴۰۴/۰۵/۲۶
محل دریافت اسناد: از طریق مراجعه به سامانه تدارکات دولت به نشانی www.setadiran.ir
مهلت تحویل پیشنهادات: تا روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۰۸
محل تحویل پیشنهادات: از طریق بارگذاری در سامانه مذکور
زمان بازگشایی پاکات: ساعت ۰۹:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۰۹
* اطلاعات تکمیلی و داشتن مجوزهای لازم که در اسناد مناقصه لحاظ گردیده الزامی است.
* جهت اطلاعات بیشتر با شماره ۴۲۳-۰۲۶۳۳۱۷۱۴۲۴ امور قراردادها تماس حاصل نمایید.
۱۹۷۶۳۳۶

شناسایی پیمانکار جهت خدمات خودرویی کارکنان سایت پتروشیمی گچساران
نوبت اول
شرکت پتروشیمی گچساران در نظر دارد جهت انتخاب پیمانکاران ذیصلاح، برای خدمات خودرویی کارکنان سایت خود، نسبت به شناسایی پیمانکاران واجد صلاحیت اقدام نماید. لذا کلیه متقاضیان حقوقی و واجد شرایط (طبق اسناد ارزیابی کیفی) می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی، جهت دریافت اسناد ارزیابی به آدرس www.gpetroc.ir بخش آگهی‌ها/اطلاعات مناقصات مراجعه نمایند.
شرکت پتروشیمی گچساران

ایران
روابط عمومی با ارتباط مردم پاسخگوییم
تلفن: ۸۸۷۶۹۰۷۵
نمابر: ۸۸۷۶۹۰۷۴
پیامک: ۳۰۰۰۴۵۱۲۱۳
editorial@iran-newspaper.com