

## راه‌هایی برای نجات از درد شایع نوامدران و نوپدران

مادران و پدران جوان در ابتدای فرزنددار شدن به‌علت ناآگاهی از نحوه صحیح بغل کردن، خواباندن و یا راه‌بردن نوزاد، دچار کمردرد و گردن‌درد می‌شوند. مادران جوان در زمان بارداری ممکن است به‌علت تغییر وضعیت بدنی، دچار دردهای سیاتیک، گردن درد و کمردرد و یا تنگی تونل میچ دست (سندرم تونل کارپال) شوند و عده‌ای هم این مشکلات را قبل از بارداری داشته‌اند که بارداری مشکلاتشان را تشدید می‌کند. بعد از زایمان، گردن درد و کمردرد در نوامدران بسیار شایع است، علت این مسئله ورزش نکردن در دوران بارداری و وضعیت نامناسب شیردهی به نوزاد است. خم شدن به جلو برای شیر دادن به نوزاد و ماندن در این وضعیت برای مدت طولانی به مرور باعث درد در نواحی مختلف بدن از جمله گردن و شانه می‌شود. استفاده از بالش شیردهی و خم نکردن گردن یکی از راهکارهایی است که می‌تواند ابتلا به گردن و کمردرد در مادران را کاهش دهد.

در یک وضعیت مناسب بدنی لاله‌گوش و تنه باید در یک امتداد باشند تا کمترین فشار به گردن وارد شود. همچنین ستون فقرات انحنایی S شکل دارند که همین خمیدگی‌ها به دیسک‌های بین‌ستون فقرات کمک می‌کند تا حالت فنری داشته باشند. حال اگر توجهی به درست نشستن یا بلند کردن نوزاد و وسایل او مثل کپری و... نداشته باشیم، باعث التهاب در ستون فقرات و گرفتگی ماهیچه‌هایمان می‌شویم.

اشتباه بغل کردن نوزاد هم از دیگر دلایلی است که باعث درد کمردرد و گردن در پدران و مادران می‌شود، معمولاً حمل بچه با کبری یا آغوشی به‌عهد پدران است و بلند کردن این جسم سنگین می‌تواند باعث کمردرد و گردن درد شود و یا این دردها را تشدید کند. اما اگر آغوشی به‌صورت صحیح استفاده شود و وزن کودک به‌صورت مساوی در آغوشی تقسیم شود هیچ دردی در کمردرد و گردن احساس نمی‌شود. اگر دچار کمردرد و گردن‌درد شدید اسلکانگران نشاید زیرا درمان این موارد در هیچ سنی دیر نیست و می‌توان از ورزش‌های اصلاحی برای تقویت بدن و اصلاح این عوارض استفاده کرد اما اگر هر چه سریع‌تر این ورزش‌ها زیر نظر متخصص شروع شود، روندت از شر این دردها‌ها خواهد شد. توجه کنید استفاده از فیلم‌های آموزشی در شبکه‌های مجازی که توسط افراد غیر متخصص بارگذاری می‌شود،

برای درمان دردها به هیچ وجه توصیه نمی‌شود؛ چرا که سن، وضعیت جسمانی و توان و طاقت افراد با دیگران متفاوت است و نمی‌توان ورزش، درمان و نسخه یکسانی را برای اصلاح وضعیت بدن و خلاص شدن از درد برای همه تجویز کرد.



### گزارش

هدفی برای خودمان مشخص کرده‌ایم، برای محقق شدنش تلاش کرده‌ایم، وقت و انرژی و هزینه گذاشته‌ایم. امید داشتیم به موفقیت اما ما جرساً آفتور که تصور می‌کردیم پیش نرفت، زمین خوردیم، شکست خوردیم، حال مان خراب می‌شود. یا به عقب برمی‌گردیم و دوباره نگاه می‌کنیم و جست‌وجو می‌کنیم و باز هم شروع می‌کنیم یا ناالان و افسرده و سرزنشگر، به زمین و زمان و خودمان ناسزا می‌گوییم. اگر اولی را انتخاب کنیم برده‌ایم حتی اگر باز هم موفق نشویم، اما نتیجه انتخاب دومین راه، افسردگی است. شکست، یکی از واقعیت‌های زندگی است، باید واقع‌بینانه هدف‌گذاری کرد و واقع‌بینانه مسیر عدم موفقیت را هم بررسی کرد.

وقتی شکست می‌خوریم احساسات و افکاری سراغ ما می‌آید. این احساسات، طبیعی است یا خشمگین می‌شویم یا غمگین. اما ممکن است افکاری هم سراغ ما بیاید که عمدتاً افکار مخرب و خودآزارانه است و دائم خود را از زیبایی و سرزنش می‌کنیم. این در حالی است که بخشی از این ماجرا را واقعیت به ما تحمیل کرده که از دست ما هم خارج است اگر این را نپذیریم، افکار از آن‌ها رها شده و ما جرای شکست خوردن اضافه شده و حال ما را بیشتر خراب می‌کند و دیگر درس گرفتن از این عدم پیروزی، برای ما معنا نخواهد داشت. علیرضا زرنی، روانشناس و مشاور پویایی، در گفت‌وگو با همشهری در خصوص مواجهه با شکست می‌گوید: «وقتی شکست می‌خوریم قطعاً جایی از کار مشکلی وجود داشته؛ یا توقع‌مان زیاد بوده یا هدف‌مان بزرگ بوده و یا هدف‌مان در این مقطع زمانی متناسب با توانایی‌مان نبوده است. بعد علت‌ها را واقع‌بینانه پیدا می‌کنیم، حالا فقط شکست مرا اذیت می‌کند نه فضای ذهنی مخرب. از فضای ذهنی غیر مخرب که برای‌مان ایجاد شده استفاده کرده و برای دفعه بعد هدف‌گذاری واقع‌بینانه و متناسب با توانایی‌مان انجام می‌دهیم و البته از افراد باتجربه نیز کمک می‌گیریم، می‌دانیم که دیگر نباید همان راه قبلی را برویم». او تأکید می‌کند وقتی شکست می‌خوریم باید به‌خودمان فرصت دهیم و همه شکست را الزاماً به‌خودمان و توانایی‌مان نسبت ندهیم.

## سبک‌زندگی

# چطور با شکست نشکنیم؟

شکست یک واقعیت است؛ همیشه آن را به‌خود و توانایی‌های‌مان نسبت ندهیم

### چگونه یاد می‌گیریم واقع‌بینانه هدف‌گذاری کنیم

اینکه ما بیاموزیم با شکست به‌عنوان اتفاقی طبیعی برخورد کرده، آن را تحلیل کنیم، کم و کاستی‌های مسیر طی شده را بیابیم و مسیر جدیدی را از نو شروع کنیم یک توانایی است که از کودکی در ما شکل می‌گیرد و نوع تربیت والدین نقش مؤثری در آن دارد. نحوه برخورد والدین از همان کودکی، با شکست خوردن فرزندانشان بسیار مهم و تعیین‌کننده است. نوع واکنش ما به آنها می‌آموزد

### به جمع شکست خوردگان خوش آمدید

اصلاً اگر شکست نباشد قدر موفقیت دانسته نمی‌شود. حالا که زمین خوردید، اگر می‌خواهید دست به زانو بکوبید و دوباره شروع کنید، این موارد را به‌عنوان دورخیز مدنظر داشته باشید.

- **شکست اجتناب‌ناپذیر است:** بپذیرید شکست در هر کاری، فعالیت یا ارتباطی وجود دارد. بنابراین با شکست دنیا تمام نمی‌شود، بلکه در بچه‌های جدید برایتان گذشته می‌شود. جلوی شکست مقاومت نکنید. آن را بپذیرید و با آن کنار بیایید.
- **شکست را بررسی کنید:** بعد از شکست بررسی کنید چه عواملی باعث شکست شما شدند. معمولاً عدم شناخت کافی از موقعیتی که در آن هستید، باعث می‌شود شکست بخورید. مسیر شکست را مرور و اشتباهات را پیدا و آنها را جبران کنید.
- **مسئولیت بپذیرید:** وقتی شکست خوردید خودتان بار مسئولیت آن را بردارید و مدام دنبال مقصر نگردید. شاید از آنکه دیگران شما را به‌خاطر شکست سرزنش کنند بترسید اما مهم‌است که بتوانید مسئولیت خطاهای خود را ادامه بپذیرید. توابی اقدام فعالیت، برنامه بهتری بچینید که اشتباهات قبلی تکرار نشود.



طرح: همشهری/ایپرام گرو

### روشنا

## با معرفت‌ترین برادر دنیا

«عباس» در لغت به‌معنای شیر خشمگین است که شیرهای دیگر از او می‌ترسند. کتابه از شخص شجاع و با ابهت و با هیبت است که دیگران از او هیبت می‌برند. ابوالفضل در لغت به‌معنای صاحب فضل و بخشش و سخاوت است. عباس بن علی (ع)، شیرمردی مهربان و پرس‌ساخت بود تا آنجا که لقب باب‌الحوایج بر جانش نشست. ایشان چهارم شعبان سال ۲۶ هجری در مدینه منوره متولد شدند. داستان فدائیکاری و ارادت ایشان به مقتدا و مولایشان در نهایت ادب و تواضع زبانزد خاص و عام است. حضرت امام صادق (ع) در وصف عمومیشان فرمودند: عموی ما، عباس، دارای بینشی ژرف و ایمانی راسخ بود؛ همراه با حضرت امام حسین علیه‌السلام جهاد کرد و نیک‌آزمایش داد و به شهادت رسید. (عمده الطالب، ص ۳۵۶) در معالی السبطین آمده است که در آن هنگام که مولا علی علیه‌السلام در بستر شهادت بودند، عباس (ع) را طلبید و او را به سینهاش چسباند و فرمودند: بزودی چشم‌م در قیامت به‌وسیله وجود تورو ش می‌شود. همچنین فرمودند: هرگاه روز عاشورا فرا رسد و بر شریع ارب وارد شدی؛ مبادا که از آب بنوشی درحالی که برادرت حسین، تشنه است. شکست‌ناپذیر می‌دانیم که حضرت قمر بنی‌هاشم به این وصیت چه زیبا عمل کردند.

### راهنما

## مزرعه مجازی در هی‌دی

هی‌دی از بازی‌های جذابی محسوب می‌شود که طرفداران زیادی را به‌خود اختصاص داده است. بازیکن مزرعه‌دار است و باید برای ساخت و توسعه روستایش تلاش کند. تنها راه پیشرفت و ارتقا در بازی تولید محصولات است. کشاورزی، دامداری، خرید کارخانه و خیلی کارهای دیگر برای گسترش روستا انجام می‌شود. بازیکن در طول بازی با مدیریت منابع آشنا می‌شود و مجبور است برای سر پا نگه‌داشتن تولید و رشد روستا بودجه‌بندی اقدام و محصولاتش را داشته باشد که این مورد تأثیر مثبت و مفیدی روی ناخودآگاه بازیکن می‌گذارد و یاد می‌گیرد باید هدف را تعیین کند و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی، صبر و حوصله داشته باشد. در مراحل بالا فضایی برای چت متنی بازیکنان در نظر گرفته شده است. پیشنهاد می‌شود در طول زمان بازی با فرزندتان در مورد پس‌انداز و مدیریت بودجه‌بندی منابع صحبت کنید.

## آگهی مناقصه عمومی



سازمان عمران مناطق شهرداری تهران در نظر دارد پروژه‌های ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط به شرح ذیل و جزئیات مشخص شده در اسناد مناقصه جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید:

شماره مناقصه	موضوع قرارداد	مبلغ برآورد (ریال)	مدت اجرای پروژه	صلاحیت مورد نیاز	نوبت	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۷۰۶۴	عملیات تکمیل نازک‌کاری و تأسیسات ساختمان خانه شهر	۷۵۵,۳۵۶,۸۷۷,۱۷۶	۱۲ ماه	۲ اینیه	اول	۷,۰۶۰,۹۰۰,۰۰۰

بدیهی است شرکت در مناقصه مورد اشاره و ارائه پیشنهاد قیمت به منزله قبول شرایط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران در رد و یا قبول یک و یا کلیه پیشنهادات مختار است.

گواهینامه صلاحیت پیمانکاری از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری (سامانه اطلاعات نظام فنی و اجرایی کشور) (درخصوص قراردادهای اجرا)

تاییدیه ظرفیت مجاز سامانه جامع معاملات فنی و عمرانی شهرداری تهران

پیرو بخشنامه ۳۱۷/۱۹۵۵۸۴ مورخ ۲۱/۲۸/۱۳۹۸۰ تمامی مفاد مناقصات در سامانه شفافیت شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان قرار خواهد گرفت. قیمت اسناد مناقصه ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد که باید بصورت وجه نقد به شماره حساب ۷۰۰۷۸۶۲۹۴۷۰۵ به نام سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران نزد بانک شهر شعبه شهید قندی واریز و رسید آن را هنگام دریافت اسناد به سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران تحویل نمایند.

داشتن معرفی‌نامه و مهر شرکت برای خرید اسناد الزامی می‌باشد. هزینه درج آگهی برعهده برنده می‌باشد. محل دریافت اسناد مناقصه: تهران - سپهرودی شمالی - خیابان شهید قندی - پلاک ۵ - سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران - طبقه پنجم واحد مناقصات تلفن تماس: ۸۵۱۵۰۰۰۰

مهلت تکمیل و تحویل اسناد تا ساعت ۱۲:۰۰ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۶ می‌باشد.



### شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر

## آگهی مزایده عمومی شماره ۰۰/۱۹

شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر بعنوان نماینده شهرداری تهران در نظر دارد واگذاری حق بهره‌برداری، حفظ و مراقبت از مرکز خرید و فروش پرندگان زینتی غرب، ارائه ضمانت‌نامه بانکی از یکی از بانک‌های معتبر سطح شهر تهران و یا واریز وجه نقد به شرح جدول ذیل که بایستی به واجد شرایط جهت شرکت در مزایده با شرایط ذیل دعوت بعمل می‌آید:

الف - مدت انجام خدمات: ۱۲ ماه شمسی

ب - شرایط مناقضی: دارا بودن سابقه کاری و مرتبط بودن اساننامه شرکت با موضوع مزایده

ج - سپرده شرکت در مزایده: ارائه ضمانت‌نامه بانکی از یکی از بانک‌های معتبر سطح شهر تهران و یا واریز وجه نقد به شرح جدول ذیل که بایستی به حساب شماره ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ نزد بانک شهر شعبه تواتیر کد ۳۲۴ بنام شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر واریز گردد.

ردیف	موضوع مزایده	مبلغ پایه ماهیانه مزایده	میزان سپرده شرکت در مزایده	مدت انجام خدمات
۱	واگذاری حق بهره‌برداری، حفظ و مراقبت از مرکز خرید و فروش پرندگان زینتی غرب	۴۰,۴۷,۲۱۲,۶۵۶ ریال	۲,۴۲۸,۳۲۷,۵۹۴ ریال	۱۲ ماه شمسی

د - شرایط دریافت اسناد و تحویل پیشنهادات: ۱- متقاضیان می‌توانند جهت دریافت و چاپ اسناد مزایده به سایت شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر به نشانی: <http://samandehi.tehran.ir> مراجعه نمایند. ۲- متقاضیان می‌توانند پس از مطالعه و آگاهی از شرایط مزایده، نسبت به تکمیل و مهر و امضای اسناد و فرم‌های درخواستی و پیشنهاد قیمت برابر با شرایط مندرج در اسناد اقدام و پاکت‌های سربسته و لاک و مهر شده را در پاکت پستی قرار داده و در مهلت مقرر (حد اکثر ۱۰ روز پس از تاریخ درج آگهی) از طریق پست و ویژه به آدرس تهران، خیابان گاندی جنوبی، کوچه یکم، پلاک ۱۷، کد پستی ۱۵۱۷۶۶۳۱۳، دفتر مدیریت حراست شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر، ارسال نمایند. ضمناً می‌بایستی کلیه اسناد مزایده با قید کلمه (قبول است) توسط دارندگان حق امضاء مجاز و برابر با آخرین تغییرات روزنامه رسمی، مهر و امضاء و آنها را در پاکت‌های مربوطه قرار داده و پاکت را لاک و مهر نمایند. شرکت‌کنندگان در مزایده پس از تسلیم پیشنهاد خود، به هیچ عنوان مجاز به پس گرفتن، تغییر، اصلاح و یا انصراف از ارائه پیشنهاد نخواهند بود. ۳- بدیهی است شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده بوده و شرکت ساماندهی در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه آگهی به عهده برنده مزایده خواهد بود. ۴- متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۸۸۷۹۵۳۰۱-۰۲۱ داخلی ۱۲۶ و ۱۵۰ «امور قرارداده‌ها» تماس حاصل فرمایند.

### شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر

## آگهی مزایده سراسری ویژه ملک استان تهران سال ۱۴۰۰ بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی



بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی

- ۱ اخذ پاکت‌های پیشنهادی به‌همراه اصل چک بانکی در وجه سازمان اموال و املاک بنیاد مستضعفان به‌شماره شناسه ملی ۱۰۱۰۰۷۱۹۳۰ به میزان ۵٪ قیمت پایه ملک مورد نظر طبق فرم شرایط شرکت در مزایده هم‌روزه به‌جز ایام تعطیل در ساعات تعیین شده قابل انجام است.
- ۲ متقاضیان می‌توانند پاکت‌های پیشنهادی خود را در تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۳ تا ساعت ۹:۳۰ صبح در محل بازگشایی، در صندوق پاکت قرار دهند.
- ۳ بازگشایی پاکت‌های پیشنهادی در آدرس فوق‌الذکر روز دوشنبه ۱۴۰۰/۱۲/۲۳ ساعت ۱۰:۳۰ صبح طبق برنامه زمان‌بندی انجام خواهد شد.
- ۴ پیشنهادات فاقد سپرده و یا مخدوش و مبهم و مشروط از درجه اعتبار ساقط

**سازمان اموال و املاک بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی**  
در نظر دارد ملک مشروحه ذیل را در استان تهران از طریق مزایده عمومی با شرایط نقدی واگذار نماید. متقاضیان محترم می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۱۴ لغایت ۱۴۰۰/۱۲/۲۲ هم‌روزه به‌جز ایام تعطیل از ساعت ۸:۳۰ الی ۱۸ جهت اخذ اطلاعات و بازدید از محل و دریافت فرم شرکت در مزایده و ارائه پیشنهادات خود به آدرس: تهران - بزرگراه شهید سلیمانی - ترسیده به بزرگراه آفریقا - بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی - جنب تعاونی کارکنان - دفتر مزایده مراجعه و با شماره ۸۸۶۷۶۵۷۴ تماس حاصل فرمایند.

ردیف	آدرس / قطعه / پلاک ثبتی	عرضه (متر مربع)	اعیان (متر مربع)	نوع ملک / کاربری	میزان مالکیت / توضیحات	قیمت پایه مزایده (ریال)
۱	شهر قدس، سه‌راه کاروانسرا سنگی، جنب نفت پارس (باغ هارون)	۷۸۰۹۶۱	دارد	زمین - کشاورزی - باغ	ششدانگ/ ملک موصوف به‌صورت دو مجموعه جدا از هم با فاصله حدود ۵۰۰ متر می‌باشد که مجموعه اول شامل باغ‌های ۱ الی ۶ و مجموعه دوم شامل باغ‌های ۷ الی ۱۰ می‌باشد. ملک مذکور به‌صورت باغ بوده و هر قطعه دارای درختان مثمر متفاوت می‌باشد ملک دارای ابنیه و مستحقات باغ و شامل دیوار آجری می‌باشد. ساختمان‌های موجود در باغ با قدمت بالای ۶۰ سال می‌باشد که به‌صورت مستعمل و بهره‌برداری از آن نیازمند تعمیرات اساسی است. در قسمت شرقی باغ شماری یک تپه باستانی کائوسیه قرار دارد که در تعامل با سازمان میراث فرهنگی به‌عده خریداری می‌باشد / واگذاری به‌صورت وکالتی می‌باشد / تکمیل نمودن فرم الحاقیه الزامی می‌باشد / فروش به‌صورت نقدی می‌باشد.	۱۷ / ۷۸۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰