

### گوشی‌های بلاخیز

گوشی‌های هوشمند بلاهای جدیدی بر سر بدن ما وارد می‌کنند؛ متخصصان کاپرواپروکتیک می‌گویند خم کردن سر برای استفاده از تلفن به ستون فقرات فشار زیادی وارد می‌کند و البته این آسیبی نیست که دستگاه‌های تلفن بر سر ما می‌آورند. این متخصصان مدعی‌اند استفاده اجباری ما از دستگاه‌های تلفن همراه در حال تغییر دادن شکل بدن مااست؛ چگونه؟ فرض کنید گوشی خود را در زاویه‌ای نگه‌می‌دارید که باعث می‌شود سر خود را ۶۰ درجه پایین خم کنید. این کار تقریباً ۲۷ کیلوگرم به وزن ستون فقرات شما اضافه می‌کند. حالا تصور کنید که هر روز چند ساعت این کار را انجام دهید.

با وجود اینکه تلفن‌های همراه عمری قدیمی دارند و «گردن درد پیامکی» به‌عنوان یک بیماری در سال ۲۰۱۱ شناسایی شده، اما همه‌گیری کرونا تأثیر بسیار بدتری روی اوضاع جسمانی مردم گذاشته و خم کردن سر روی گوشی منجر به ۷۰۰ تا ۱۴۰۰ ساعت فشار بیش از حد روی ستون فقرات گردنی در طول یک سال شده‌است.

این نخستین بار نیست که در مورد خطرات گوشی‌های همراه هشدار داده می‌شود؛ در سال ۲۰۱۱ به‌دلیل افزایش مرگ‌ومیر عابران پیاده در ایالات متحده، برخی از شهرها جریمه‌هایی را برای افرادی که هنگام پیاده‌روی پیام می‌دهند، در نظر گرفتند و برای بیماری ناشی از این کار نیز اسمی انتخاب شد: «الگشت بلکبری» که گوشی رایجی در آن زمان بود. این بیماری هم به وضعیتی اشاره دارد که در آن الگشت شست شما در اثر ارسال پیام کوتاه طولانی مدت منتهب می‌شود.

مورد سوم در رابطه با نور آبی ساطع شده از تلفن‌هاست که می‌تواند در تولید ملاتونین و روند خواب اختلال ایجاد کند. اگر فشاری را که چشم در اثر استفاده طولانی مدت از صفحات نمایشی گوشی و تبلت تحمل می‌کند، هم حساب کنید عدد این آسیب‌ها به ۴ افزایش می‌یابد.

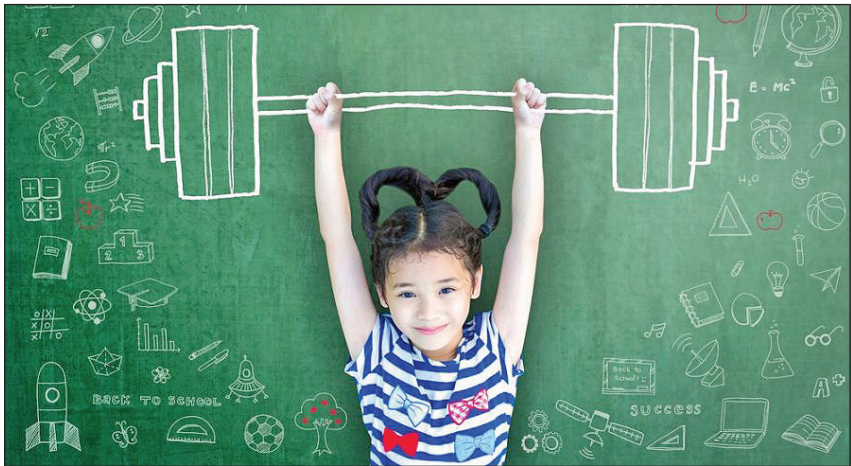
چند سال پیش فرضیه‌ای مطرح شد که انسان‌ها در حال پیدا کردن ذخایر استخوانی در قاعده جمجمه خود هستند تا با تمام وضعیت‌های وحشتناک مربوط به تلفن همراه مقابله کنند. تا آن زمان اما متخصصان، حرکاتی ورزشی را توصیه می‌کنند که به‌سادگی قابل انجام هستند.

دکتر علی نقره کار، فوق تخصص درد پیشنهادی ساده کرده است: حالت صحیح نشستن را رعایت کنید تا فشار کمتری به ستون فقرات وارد شود. صاف و در ارتفاعی مناسب نسبت به موبایل یا پل‌تاپ خود بنشینید. سعی کنید تلفن خود را در سطح چشم نگه دارید و هر چند وقت یک‌بار هم به بدن‌تان استراحت بدهید. اول از همه چشم‌های‌تان را که مدت‌هاست به یک صفحه در فاصله ثابت خیره بوده، بچرخانید و در مرحله بعد هم کمی بدن‌تان را از حفظ یک حالت تکراری به‌مدت طولانی خلاص کنید. اما بهترین کار محدود کردن استفاده از تلفن همراه است. قوز ورزش‌اش را ندراند! تلفن خود را زمین بگذارید.

## سبک‌زندگی

# دختران عزتمند

تربیت دختران دارای عزت نفس، از آنها زنان و مادرانی سالم و توانمند خواهد ساخت که نسل آینده را نیز توانمند و با عزت‌نفس رشد خواهند داد



**اعتمادبه‌نفس بالا نشانه عزت‌نفس نیست**

متخصصان معتقدند شناخت کلیدهای رفتاری دختران و پسران ما را متوجه تمایلات رفتاری‌شان کرده و می‌توانیم براساس آن در تربیت آنها برنامه‌ریزی داشته باشیم. نیاز به توجه عمیق، حریم قائل شدن، لذت بردن از کشف شدن ویژگی‌ها و توانمندی‌ها، برخورداری از طبع لطیف و ظریف و… از جمله ویژگی‌های دختران است که می‌تواند در تربیت آنها به‌عنوان افرادی با عزت نفس بالا، مورد توجه قرار گیرد.
فاطمه منظرلی، کارشناس حوزه خانواده ضمن تأکید بر اینکه عزت‌نفس با اعتمادبه‌نفس تفاوت دارد و دختران ما نسبت به گذشته اعتمادبه‌نفس و جرأت‌ایز وجودشان در جوامع مختلف افزایش یافته، به هم‌شهری می‌گوید: «هر کس که جرأت حرف زدن داشته یا در جوامع اعلام حضور می‌کند به این معنا نیست که عزت‌نفس هم دارد. گاهی اوقات بعضی از این عرض‌اندام‌ها می‌تواند ناشی از پایین بودن عزت‌نفس باشد که خلأهای روحی و روانی و عاطفی موجب بروز آنها شده و افراد خودی نشان می‌دهند تا کمبودهای ناشی از دیده نشدن، توجه نشدن، به رسمیت شناخته نشدن و نادیده گرفتن هویت را از این طریق جبران کنند.»
او با تأکید بر اینکه الزاماً هر کس که عزت‌نفس بیشتری دارد جسارت اعلام وجود و قرار گرفتن در معرض دید عموم را ندارد اما شخصیتی آرامی دارد، می‌افزاید: «ما افرادی داریم که اعتمادبه‌نفس دارند اما آرامی نداشته و اضطراب در رفتارشان دیده می‌شود. در مقابل برخی افراد به موقع اعلام وجود می‌کنند، آرام هستند، دنبال دیده شدن نیستند و عزت‌نفس بالایی هم دارند.»

تربیت دختران براساس ارکان عزت‌نفس منظرلی با اشاره به تحقیقات جامع یکی از روانشناسان غربی در مورد عزت‌نفس خانم‌ها، این خصیصه را دارای ۳۳ کن معرفی می‌کند؛ عقل، شرم، نوع دوستی؛ ارکانی که در روایات مذهبی نیز به آنها اشاره شده و در روایتی که حضرت امام صادق(ع)، از حضرت آدم و دیدار ایشان با فرزند خوش‌سیمیا که هر کدام خود را عقل و شرم و نوع دوستی معرفی می‌کنند، نقل کرده‌اند نیز مورد اشاره قرار گرفته است. «اگر می‌خواهیم صاحب دخترانی با عزت‌نفس شویم باید روی این موارد سرمایه‌گذاری کنیم. خانم‌ها عزت‌نفسی دارند که برایشان حریم می‌سازد، دوست دارند مستور باشند و کشف شوند و اولین نفری که باید این استعداد را کشف کند پدر است و بعد از آن برادر و دیگر محارم مرد. این‌لطفات و ظرافت را باید در وجود دختران کشف کرده، مورد احترام و توجه قرار داد و ابزار رشد آن را فراهم کرد تا در مسیر درست قرار گیرند تا سیراب شده و دنبال کسب محبت از دیگری نباشند.»
احساس لطف و مهربانی و شفقت مادرها که جنس آن‌ز محبتی بی‌دریغ و بدون ادعاست، از پایه‌های عزت‌نفس است که از دوران کودکی باید مورد آموزش و تربیت قرار گیرد. این کارشناس حوزه دین و خانواده تأکید می‌کند: «باید از همان دوران کودکی با محبت سالم و توجه کافی و کشف استعدادها و توان دختران، این حس مهم را در آنها تربیت کرد و افزایش داد تا بدانند در کجا، چگونه و برای چه‌کسی باید شفقت و نوع دوستی‌شان را به کار گیرند.»

### پدر و نقش او در حفظ کرامت دختران

<b>مرضیه عزتی</b> وظیفه‌خواه مدرس دانشگاه و کارشناس امور بانوان و خانواده
<b>مکث</b>

برای حفظ کرامت دختران، پدر باید احترام مادر را بسیار زیاد نگه دارد و فرزند در طول رشد خود احساس کند که مادرش به‌عنوان هم‌جنس با خود او، دارای کرامت در خانواده است. از آن مهم‌تر اینکه مادر هم باید احساس خوبی نسبت به جنسیت خود و نقش‌های خوش در خانواده داشته باشد تا دختر در رفتار و کردار و گفتار و حتی انرژی‌هایی‌کسه از مادر در یافت می‌کند، احساس رضایتمندی داشته باشد. کودک وقتی مادر و خواهرش را دارای کرامتی ببیند که توسط پدر حفظ شده و به سخن و احساسات آنها احترام گذاشته می‌شود، در این بسستر به خوبی رشد خواهد کرد.

از طرفی همین کسه بداینم دختر برکت و رحمت است، غمخوار و انیس و نظم‌دهنده و طاهر و تلافیف‌کننده خانواده است و بوی بهشت را در خانواده می‌پراند، با او بهتر رفتار می‌کنیم. وقتی ما، درست رفتار کنیم او دارای اعتماد به نفس می‌شود. وقتی بزرگ تر می‌شود، می‌توان دلیل این احترام را نیز برسانی او توضیح داد که این سفارش خداوند و بزرگان دین است. تمامی اینها موجب می‌شود دختر در محیط خانه، بدون سرکوب افزایش بدون مقایسه توتاش با توان مردان، بالنده و شکوفاشود و از فرصت‌های خوبی که برای او فراهم می‌کنیم، احساس رضایت و لذت بیشتری داشته باشد.

احترامی که در کلام در یافت می‌کند، محبتی را که در رفتار والدین و مخصوصا پدر در یافت می‌کند، صمیمیت و ازاداری‌ای که از مسادر می‌بیند در بالندگی او بسیار مؤثر است. پدر و مادری که اشتراف اطلاعاتی تربیتی دارند و نسبت به هم معترمانه رفتار می‌کنند دارای خانواده‌ای به سبک مقتدرند و دختر و پسر در این خانواده هر دو بالنده شده می‌کنند.
اما، متأسفانه از آنجا که آگاهی لازم به زنان و مردان نداشته، از آنجا که مهارت‌های رفتاری و اصول تربیت فرزند به والدین آموخته نشده، از آنجا که محتوایی با نام علوم رفتاری از متون غیردینی و بومی در اختیار جامعه قرار گرفته، افراد از ظرایف زنان به‌عنوان صنف آنها استفاده می‌کنند و از آنجا که مدیریت فضای رسانه‌ای برای کسب قدرت، نگاه‌های به‌شدت جنس دومی نسبت به زنان در تولید محتوای خود دارند و محصولات فرهنگی اما ضد فرهنگ برای فرزندان ما تولید می‌شود، دختران ما به این سطح از ناهنجاری رسیده‌اند و تلاش می‌کنند خود را عرضه کنند، با سربوزن شوند، با مر دوازه شوند یا بی‌خیال شده و به‌لذا یذنبوی بپر دازند.

سمنه ۲۴ خرداد ۱۴۰۱  
شماره ۸۵۱۹

۱۳

### حجاب از نگاه شهید بهشتی

آرای شهید بهشتی در بیان حکم حجاب زن در اسلام ۶ مسئله را توضیح می‌دهد:
۱- حجاب برای احترام به زن و بالا بردن شخصیت وی وضع شده است.
۲- حجاب نباید محدودیتی برای کار و فعالیت اجتماعی زن ایجاد کند.
۳- حجاب برای جلوگیری از هوس انگیزی و شهوت‌رانی است.
۴- نباید سختگیری اعراب با زنان را جزئی از احکام اسلامی به حساب آورد.
۵- حجاب منحصراً در چادر نیست و بلکه روسری و مانتو برای پوشیدگی و فعال بودن زن مناسب‌تر است.
۶- کسی نباید متعرض پوشش غیر چادر زنان در اماکن و نهادهای حکومتی و اسلامی شود. شهید بهشتی همچنین می‌گوید: «کسانی که این پوشش را و نقش آن را و معنی‌الای آن را تحریف می‌کنند و آن را به‌صورت بندی بر پای زن و بر ضد آزادی او معرفی می‌نمایند یا رسته‌های هوس کیشانی ناآگاهند یا هواپرستانی آگاه که آگاهانه می‌گویند تا رابطه زن و مرد در خدمت هوا و هوس آن دو باشند. راستی اگر قرار است بانویی در خدمت پزشکی، آموزش، مخبرات، دفترداری، ماشین‌نویسی یا خدمات سوزمند دیگری باشد و به راستی اگر قرار است این کارایی و مهارت و فن در خدمت جامعه قرار گیرد، چرا این بانوی فعال دارای «پوشش اسلامی» نباشد؟»

بر گرفته از سخنان شهید بهشتی در حزب جمهوری اسلامی ۱۰روز قبل از شهادت

### گیاه آناناسی



گیاه آناناسی را اگر به‌عنوان گیاه آپارتمانی در محیط بسته نگهداری می‌کنید، آن را در مکانی پرنور و البته دور از تابش مستقیم آفتاب قرار دهید. نور شدید خورشید باعث سوختن برگ‌ها و تغییر رنگ آنها می‌شود. آب باران، آب تصفیه شده یا جوشانده شده بهترین آب برای آبیاری این گیاه است. خاک این گیاه باید مرطوب بماند و هیچ‌گاه نباید بیش از حد خیس یا خشک شود. در فصل‌های سرد هر چهار لی پنج هفته یکبار گیاه را آبیاری کنید. سعی کنید دمای محیط را بین ۱۵ تا ۲۶ درجه سانتی‌گراد حفظ کنید. گیاه آناناسی تنها یک‌بار گل می‌دهد که عمر آن هم بین ۸-۶ماه است. آناناسی برای کودکان و حیوانات خانگی کم‌المای خطر است و سمی نیست.

### آگهی فراخوان مناقصه عمومی

**سازمان اموال و املاک کوثر** در نظر دارد نسبت به **انتقال پرتفوی بیمه تکمیل درمان برای حدود هشتصد و پنجاه نفر کارکنان (مجموع کارکنان و افراد تحت تکفل) اقدام نماید.** لذا از بیمه گذاران ذیلخاص دعوت می گردد جهت دریافت اسناد و ارائه پاکات پیشنهادی شرکت در مناقصه از تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۴ تا نهایت ۱۴۰۱/۰۴/۲۲ به نشانی: تهران، خیابان گاندی، خیابان هفدهم، پلاک ۶، طبقه دوم، معاونت توسعه مدیریت و منابع انسانی مراجعه نمایند.

ضمناً سازمان در رد یا قبول پیشنهادات مختار می‌باشد و به پیشنهادهایی که با شرایط مندرج در آگهی و برگ شرایط، اختلاف داشته باشد (مشروط و مبهم) ترتیب اثر نخواهد داد.

**جهت کسب اطلاعات بیشتر و رؤیت شرایط مناقصه با شماره ۰۲۱-۴۸۶۲۲۱۵ تماس حاصل نمایید.**

### آگهی دعوت به مجمع عمومی علای و فوق‌العاده

**(نوبت اول)**

**موسسه فرهنگی همسران مدافع حرم رباب (س)** بدینوسیله از کلیه اعضای موسسه فرهنگی همسران مدافع حرم رباب (س) به شماره ثبت ۴۲۱۲۲ دعوت بعمل می‌آید در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده (نوبت اول) که رأس ساعت ۱۵:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۴ در نشانی تهران - میدان بهارستان - خیابان شهید صیرفی-پور - مجمع سرچشمه بر گزار خواهد شد، شرکت نمایند.

**دستور جلسه :**

- استماع گزارش هیات مدیره
- استماع گزارش بازرس
- تصویب ترازنامه و بیان مالی منتهی به تاریخ ۱۳۹۹/۱۲/۰۱
- انتخاب اعضای اصلی و علی‌البدل بازرسی و مدیرعامل
- تصویب تغییر تشریفات دعوت به مجمع (تصمره ۳ و ماده ۱۴ اساسنامه)

**هیات مدیره**

## آگهی شناسایی تامین‌کننده کالا

یک شرکت معتبر در نظر دارد سیانور مورد نیاز یکی از واحدهای تولیدی خود را به میزان ۳۰۰ تن در سال مطابق با مشخصات زیر از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید. لذا از واجدین شرایط تقاضا دارد قیمت‌های پیشنهادی خود را حداکثر ۱۰ روز کاری بعد از درج آگهی به صورت پاکت در بسته به آدرس شرکت ارسال و جهت اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۱-۴۸۶۲۲۱۵ تماس حاصل نمایند.

### سیانید سدیم (سیانور) ۴۰ درصد

آدرس شرکت : تهران - کیلومتر ۶ جاده مخصوص کرج - جنب شرکت آمیکو - پلاک ۹۵ - گروه بین‌المللی آبادراهان پارس

## آگهی شناسایی تامین‌کننده کالا

یک شرکت معتبر در نظر دارد گلوله مورد نیاز یکی از واحدهای تولیدی خود را به میزان ۱۲۰ تن در سال مطابق با مشخصات زیر از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.

لذا از واجدین شرایط تقاضا دارد قیمت‌های پیشنهادی خود را حداکثر ۱۰ روز کاری بعد از درج آگهی به صورت پاکت در بسته به آدرس شرکت ارسال و جهت اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۱-۴۸۶۲۲۱۵ تماس حاصل نمایند.

### گلوله چدنی ریخته‌گری

- ۱۸ درصد کروم و یک درصد مولیبدن**
- سایز گلوله‌ها ۸۰ و ۶۰ میلی‌متر**

آدرس شرکت : تهران - کیلومتر ۶ جاده مخصوص کرج - جنب شرکت آمیکو - پلاک ۹۵ - گروه بین‌المللی آبادراهان پارس

### آگهی فراخوان شناسایی مشاور با ارزیابۀ کیفه

**شرکت پشم شیشه ایران** در نظر دارد مناقصه با شرایط ذیل را جهت شناسایی و رتبه‌بندی مشاورین واجد شرایط برگزار نماید:
**موضوع مناقصه :** انجام امور مشاوره، طراحی و مهندسی پایه و تفصیلی ساختمانهای جنبی و پشتیبانی و محوطه سازی پروژه نوسازی و انتقال کارخانه پشم شیشه ایران به منطقه ویژه اقتصادی شیراز
**شرایط اختصاصی : ۱ :** دارای گواهی تشخیص صلاحیت مشاوره از سازمان برنامه و بودجه حداقل پایه ۳ در زمینه‌های ساختمان‌های اداری، صنعتی، مسکونی و راه‌سازی
**۲ :** دارای توانایی مالی و تخصصی و فنی لازم جهت انجام امور مشاوره
**۳ :** دارای تخصص و تجربه کافی در زمینه طراحی و محوطه سازی کارخانجات صنعتی
**برآورد مدت پیمان : ۳ ماه**
**متقاضیان واجد شرایط** از تاریخ درج آگهی به مدت ۱۰ روز کاری فرصت دارند پس از دریافت اسناد ارزیابی فنی و کیفی از آدرس اینترنتی **www.iranglasswool.com** بخش اخبار و یا محل کارخانه پشم شیشه و تکمیل آنها نسبت به ارسال مدارک در پاکت درب بسته به آدرس شیراز - بلوار امیرکبیر بلوار یاوران - میدان احمدآباد کارخانه پشم شیشه ایران کد پستی : ۷۱۷۶۹۴۶۴۳۳ اقدام نمایند.
**انجام مراحل بعدی مناقصه پس از شناسایی و رتبه‌بندی مشاوران دارای صلاحیت صورت خواهد گرفت.**

**آگهی فراخوان عمومی ارزیابی کیفی مناقصه‌گران**  
مناقصه شماره ع.م.پ/۰۲/۱۴۰۱/۰۰۲  
به شماره سامانه دولت (ستاد) ۰۰۰۲۹۰۹۱۶۴۵

برنده شدن به میزان **ده درصد** نرخ پیشنهادی برنده مناقصه؛ ضمناً تضمین صادره می‌بایست مطابق فرمت‌های نمونه تهیه‌شده آئین‌نامه مذکور ارائه گردد؛ لذا این شرکت از پذیرش تضامینی که فاقد شرایط فوق باشد معذور بوده و هیچگونه مسئولیت و تعهدی در این خصوص، نخواهد داشت. همچنین از هر صورت وضعیت مناقصه گر برنده **ده درصد** تحت عنوان تضمین حسن انجام کار کسر می‌گردد. **ن محل، مدت زمان اجرای خدمات و برآورد مناقصه‌گذار :** محل اجرای خدمات جزیره خارگ و مدت انجام خدمات **دو سال شمسی** و برآورد مناقصه گزار مبلغ **۱۸۴٫۰۸۶٫۱۴۷٫۰۴۶ ریال** و **شش میلیارد و یکصد و چهل و هفت میلیون و هشتاد و شش هزار و یکصد و هشتاد و چهار** ریال می‌باشد. **ح) گواهی‌ها، مجوزها و مدارک مورد نیاز:** ۱.ارائه‌گواهینامه‌مصدق‌تأییدصلاحیت معتبر از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در خصوص کد ۴ (خدمات عمومی) ۲. ارائه گواهینامه تأیید صلاحیت پیمانکاری از نظر ایمنی از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی ۳. ارائه صورتهای مالی حسابرسی شده توسط سازمان حسابرسی و یا اعضای جامعه حسابداران رسمی ۴. دارا بودن شخصیت حقوقی ۵. ارائه شناسه ملی حساب ۱۶ آیین‌نامه اختصاص شناسه ملی به کلیه اشخاص حقوقی ایرانی ۶. ارائه تصویر مصدق کد اقتصادی شرکت و کد ملی صاحبان مجاز امضا **ط) مدت اعتبار پیشنهاد:** مدت اعتبار پیشنهاد از تاریخ ارائه پیشنهاد مالی به مدت **۱۸۰ روز** می‌باشد.

**ک) زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد ارزیابی کیفی:** با عنایت به ابلاغیه شماره ۱/۱۴۰۹۳۵ مورخ ۱/۱۴۰۹/۰۵/۱۳ دیرم محترم کارگروه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) و تأکید موکر بر الزام بکارگیری امضای الکترونیکی اسناد پاکت‌های (ب) و (ج) و عدم پذیرش نسخ فیزیکی و اسناد فاقد امضای الکترونیکی (دارای مهرگرم)، کلیه مناقصه‌گران موظف می‌باشند تمامی اسناد پاکت‌های (ب) و (ج) و امضاء الکترونیکی و در موعد مقرر در اسناد مناقصه از طریق سیستم سامانه ستاد بکارگذاری نمایند در غیر اینصورت مناقصه‌گزار از پذیرش نسخه فیزیکی اسناد پیش گفته معذور خواهد بود. کلیه مناقصه‌گران واجد شرایط می‌توانند به مدت ۱ روز از زمان درج آگهی نوبت دوم نسبت به دریافت اسناد و معیارها و جدول ارزیابی کیفی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اقدام و ظرف مهلت ۱۴ روز پس از انقضای مهلت دریافت اسناد، ضمن تکمیل، مهر و امضای آن‌ها و الصاق مستندات مربوطه به همراه سایر اسناد، مدارک و گواهینامه‌های ذکر شده در آگهی نسبت به تعقیه اسناد پیش گفته در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اقدام نمایند. همچنین مناقصه‌گران می‌توانند جهت رویت آگهی به سایت‌های WWW.SHANA.IR و HTTP://IETS.MPORG.IR و WWW.IOTCO.IR مراجعه نمایند.

مناقصه‌گزار در رد و یا قبول مدارک در تمام مراحل مطابق قانون برگزاری مناقصات و آیین‌نامه‌های اجرایی آن مختار خواهد بود.

**روابط عمومی**