

راهکارهایی برای افزایش تمرکز و نشاط

برای اینکه بتوانید در طول روز با انرژی و نشاط به کارهای تان برسید نخستین نکته این است که سطح «دوپامین» خون تان را بالا ببرید. دوپامین ماده‌ای است که احساسات شما را درباره انگیزش و پاداش کنترل می‌کند و کم و زیاد شدن آن باعث عدم تعادل در سلامت و خلق و خوی تان می‌شود. اگر این عدم تعادل دوپامین به درازا بینجامد بیماری‌های مختلف به‌سوی شما گسیل می‌شوند. نکته‌ای که نباید آن را فراموش کنید این است که هر چه سن بالاتر می‌رود توانایی مغز برای جذب دوپامین کاهش پیدا می‌کند اما با رعایت سبک زندگی سالم و عادات درست غذایی و... می‌توانید مطمئن باشید که دوپامین مغز تان به خوبی ترشح می‌شود.

نشانه‌های کمبود دوپامین

به گزارش سایت‌مدیلی، اگر سطح دوپامین به‌طور مزم (یعنی در اغلب اوقات) پایین باشد، ممکن است طیف وسیعی از علائم روحی و جسمی را تجربه کنید. اگر دچار عدم تمرکز و انگیزه، اضطراب، افسردگی، بی‌خوابی، چالش‌های حافظه کوتاه‌مدت، سندروم پای بیقرار، بیوسه و گرفتگی مکرر عضلات هستید این موارد می‌تواند نشان‌دهنده سطح پایین دوپامین در مغز تان باشد. اما دوپامین بیش از حد هم می‌تواند باعث مشکلاتی همچون اضطراب، بی‌قراری و بی‌خوابی، پرخاشگرگی و شیدایی شود. اما هنوز بشر نتوانسته هیچ «قرص جادویی» برای افزایش سطح دوپامین در مغز انسان کشف کند با این حال «مرکز مغز آمریکا» پیشنهاد می‌دهد که داشتن خواب کافی، ورزش کردن و دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن می‌تواند نیاز به دوپامین را تأمین کند.

■ **به اندازه کافی بخوابید:** وقتی ۹ تا ۱۰ ساعت خواب شیرینی را که هر شب نیاز دارید دریافت نکنید، روز بعد گیرنده‌های دوپامین زیادی نخواهید داشت. یک ساعت قبل از خواب چشمان خود را از نور آبی دور کنید (مانتلاور صفحات موبایل و تبلت) و زمانی را برای استراحت خود اختصاص دهید.

■ **فعالیت‌های آرامش‌بخش انجام دهید:** تنفس عمیق، حرکت کششی یا مدیتیشن به آرامش و حتی بهتر خوابیدن شما کمک قابل توجهی می‌کند. گوش دادن به موسیقی و نواهای مورد علاقه شما هم یک روش خوب برای کمک به تولید دوپامین است. ■ **حسابی ورزش کنید:** انجام تمرینات ورزشی سبب تحریک تولید دوپامین می‌شود و احساس انگیزه بیشتری ایجاد می‌کند؛ تمرینات قدرتی نه‌تنها ماهیچه‌های شما را تقویت می‌کند، بلکه سیستم عصبی مرکزی را نیز تقویت می‌کند و مقاومت شما را در برابر استرس بهبود می‌بخشد.

■ افزودن غذاهای غنی از پروبیوتیک (باکتری‌های طبیعی و مفید برای بدن) به رژیم غذایی شما برای حمایت از بیوم‌روده سالم نیز به تعادل تولید دوپامین کمک می‌کند. ■ از چربی‌های اشباع فرار کنید و ویتامین D و چربی‌های امگا ۳ بیشتری را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

سبک زندگی

سوگ‌های کودکان؟

چطور به کودکان در تجربه سوگواری و از دست دادن عزیزان کمک کنیم؟



طرح: بهرام غوری

مرگ، بزرگ‌ترین سوگی است که افراد در زندگی آن را تجربه می‌کنند. سوگ تنها منتهی به مرگ نمی‌شود و انواع مختلفی دارد که شاید مرگ شدیدترین نوع آن باشد. سوگ می‌تواند در اثر اتفاقات بزرگ و کوچکی در زندگی روی دهد و به افراد منتقل شود چنان‌که بیشتر کودکان نخستین سوگ زندگی خود را در زمان از شیر گرفته شدن یا رفتن به مهد کودک و جدایی چندساعته از خانواده تجربه می‌کنند و این سوگ در سال‌های بعد ممکن است با شکستن یا گم شدن اسباب‌بازی، پاره شدن لباس، گرفتن نمره کم در مدرسه یا انتقال از یک مدرسه به مدرسه دیگر، طلاق والدین، جنگ و وقایع طبیعی و... رخ دهد. مواجهه افراد در مقابل سوگ به‌خصوص سوگ ناشی از مرگ با یکدیگر متفاوت است. برخی به‌راحتی با آن کنار می‌آیند و برخی ممکن است سال‌های سال با سوگ ناشی از فقدان دست به‌گریبان باشند و تمام زندگی‌شان تحت الشعاع قرار بگیرد. اما مواجهه با سوگ در کودکان متفاوت از بزرگسالان است چرا که آنها هنوز درک درستی از چرایی مرگ ندارند.

مهدیه تقوی‌راد روزنامه‌نگار

برخی کودکان در زمانی که استرسی به آنها وارد می‌شود تمایلی به بیان احساسات خود ندارند در این شرایط بهترین راه این است که والدین شرایطی را فراهم کنند که کودک استرس و ناراحتی خود را به آسانی بیان کند و این بیان احساسات نباید با تمسخر والدین همراه باشد و مثلاً عنوان شود که «شکستن اسباب‌بازی که گریه نداره»، بلکه باید با او همدردی کرده و کودک را از فضای اندوهگینی که برایش ایجاد شده خارج کنیم.

آموزش تاب‌آوری به کودکان

به‌گفته قاسم‌زاده یکی از راه‌های مناسب برای پذیرش مرگ توسط کودکان این است که تا قبل از مواجهه‌شدن او با مرگ عزیزانش، او را با مرگ موجودات زنده‌ای که در اطرافش هستند، آشنا کنیم. این موجود می‌تواند جوجه یا حیوان خانگی، مورچه یا مگس، پرند و حتی گل و گیاهان باشد؛ زمانی که این کودکان مردن این موجودات را می‌بینند، می‌توانند در مواجهه با مرگ عزیزانشان تحمل و تاب‌آوری بیشتری داشته باشند؛ چرا که تا قبل از این واقعه در دناک با مرگ دیگر موجودات آشنا شده‌اند و توانایی قبول این رویداد را به‌دست می‌آورند. در هنگام فوت نزدیکان بهتر است والدین با کودک در مورد مرگ حیوانات و حشراتی که قبلاً دیده، صحبت کنند تا بتوانند واقعیت مرگ و فقدان عزیزان را به آسانی درک کنند و مثلاً به او بگویند «همانطور که حیوانات می‌میرند، انسان‌ها نیز یک روز می‌میرند، در عین حال کودک را تشویق کنند که احساسات خود را نسبت به این مورد بیان کند و بگوید که چه چیزی از مرگ می‌داند یا در مورد آن چه فکری می‌کند. ضمن اینکه در مواقع بی‌روزی برای نزدیکان کودک یکی از بهترین راه‌ها این است که والدین و اطرافیان انعطاف بیشتری نسبت به خواسته‌های کودک از خود نشان دهند و کودک را در بیان ترس‌ها، احساسات و تخیلاتی که دارند آزاد بگذارند تا کودک با بروز بی‌زی احساسات بهتر بتواند با واقعه در دناکی که آن را تجربه می‌کند کنار بیاید.

از نقاشی تا پذیرش مرگ

به اعتقاد قاسم‌زاده، یکی از راه‌هایی که می‌تواند به کودک در پذیرش مسئله مرگ اطرافیان کمک کند، شرکت دادن او در مراسم‌های ترحیمی است که برای متوفی گرفته می‌شود. کودک باید فرصت این را داشته باشد تا برای عزیز از دست‌رفته‌اش همانند دیگران و به شیوه خود سوگواری کند تا در آینده دچار افسردگی یا اختلالات خلقی نشود. برای کمک کردن بیشتر به کودک می‌توانید از او بخواهید نقاشی بکشد یا در مورد فردی که از دست رفته صحبت کند و خاطراتش را بگوید. اگر حین صحبت کردن در مورد مرگ کودک تان شکلی ساده به سوالات او پاسخ بگوییم و مثلاً عنوان کنیم که پدر بزرگ چون فوت کرده پس دیگر نمی‌تواند غذا بخورد، راه برود، صحبت کند و این مسئله برای همه ما ناراحت‌کننده است و چون او را خیلی دوست داشتیم حالا با دور هم جمع شدن می‌خواهیم با او خداحافظی کنیم. عنوان کردن این مسئله که مثلاً چون پدر بزرگ بیمار بوده، فوت کرده می‌تواند اثرات نامطلوبی بر ذهن کودک بگذارد و تصور کند هر فردی که بیمار می‌شود در نهایت فوت می‌کند. اگر طی این مدت کودک سوالاتی را پرسید که جواب آن را نمی‌دانید به جای دادن اطلاعات غلط و نامفهوم به او که باعث سردرگمی‌اش می‌شود، بهتر است با او در خصوص این موضوع صحبت کنید و به هیچ‌عنوان او را به این دلیل که جواب سوالاتش را نمی‌دانید از خودتان طرد نکنید.

سوگ در کودکان نه‌تنها برای مرگ اطرافیان، که ممکن است برای از دست دادن یا شکستن اسباب‌بازی، از دست‌دادن یا گم کردن حیوان خانگی، طلاق والدین، بستری والدین در بیمارستان یا در خانه و... اتفاق بیفتد؛ اتفاقاتی که ممکن است برای افراد بزرگسال بی‌اهمیت باشد اما اثرات روحی و روانی زیادی را بر کودکان داشته باشد. پس همانطور که ما به‌عنوان افراد بزرگسال نیاز داریم تا در هنگام سوگواری با دیگران همدردی کنیم کودکان نیز به این همدردی نیاز دارند.

روشنا

چرا زیارت امام حسین ۴ مهم است

می‌گویند چرا به حج می‌روید، چرا پولتان را به جیب مردم خارجی می‌ریزید؟! چرا به عراق می‌روید زیارت می‌کنید؟! همان پولی که آنجا می‌خواهید بپردازید اینجا خرج کنید. آن ثوابی که می‌خواهید از آن زیارت ببرید به جایش یک بیمارستان بسازید، همین میزان ثواب را دارد. آقا! صحبت از ثواب نیست! صحبت بالاتر از ثواب است! می‌گویند برو مکه زنده شو! به زیارت مزار پیامبر اکرم (ص) برو و نیرو بگیر، اهل محبت شو. برو با حسین بن علی معاشره کن و روح را زنده کن، با روح زنده به ایران بازگرد. وقتی به روح زنده بازگشتی آن وقت بیمارستان هم می‌سازی، صد تا بیمارستانی می‌سازی. حسنییه هم می‌سازی، پل می‌سازی، مدرسه هم می‌سازی. این کارهای خیری که در این کشور صورت می‌گیرد چرا کسانی که به مکه نمی‌روند از این کارها نمی‌کنند؟! چرا آن کسانی که کربلا نمی‌روند از این کارها نمی‌کنند؟! چرا آن کسانی که مشهد هرگز نمی‌روند از این کارها نمی‌کنند؟! چرا آنها که پولشان را در پاریس و لندن و سوئیس و سوئد و آمریکا مصرف می‌کنند از این کارها نمی‌کنند؟! بخشی از سخنان شهید مطهری

ترند

خوشبو کردن خانه

گاهی اوقات از بین بردن بوی بدی مثل بوی سیگار یا زباله که در منزل پیچیده به‌سادگی امکان پذیر نیست. سر که سفید یکی از بهترین حلال‌ها برای از بین بردن بوی‌های نامطبوع در خانه است. ■ برای از بین بردن بوی سیگار چند کاسه سر که را دور تا دور خانه بچینید تا بوی بد از بین برود. ■ برای از بین بردن بوی زباله کمی جوش شیرین را در کف سطل اشغال بریزید. این بلورها به خنثی کردن بو در آشپزخانه کمک خواهد کرد. ■ برای از بین بردن بوی بد یخچال و فریزر هنگام نظافت با دستمال نم‌دار، مقداری سر که سفید روی دستمال اسپری کنید و با آن یخچال را تمیز کنید. ■ اگر خانه‌تان را به‌تازگی نقاشی کرده‌اید بوی تینر و رنگ از راتان می‌دهد کافی است میزان مساوی دارچین و آدویه میخک را درون فر بریزید. سپس این ترکیب را به‌مدت ۳۰ دقیقه در دمای ۱۸۰ سانتی‌گراد قرار دهید.



آگهی لغو امتیاز عاملیت‌های گروه بهمن

با عنایت به وظایف و ماموریت های گروه بهمن در ارائه خدمات بهینه و مستقیم به خریداران محصولات و در راستای کنترل و نظارت صورت گرفته به استحضار ذینفعان و مشتریان محترم می‌رساند که عاملیت های اشاره شده به شرح جدول ذیل از فهرست عاملیت های مجاز این شرکت خارج و فاقد هرگونه رابطه قراردادی با شرکت گروه بهمن می‌باشند. بدیهی است مشتریان محترم می‌توانند جهت دریافت فروش و خدمات پس از فروش به سایر عاملیت های مجاز گروه بهمن مندرج در آدرس اینترنتی www.bahman.ir مراجعه فرمایند.

ردیف	نام عاملیت	استان	شهر	کد عاملیت	شرکت			
					بهمن موتور	بهمن دیزل	سپا موتور	فروش خدمات پس از فروش قطعات
۱	سیداکبر افتخاری	اصفهان	اصفهان	۲۴۱۱	✓		✓	
۲	محسن دهستانی	یزد	یازد	۷۸۷۱	✓			✓
۳	علی حدیدی	چهارمحال بختیاری	شهرکرد	۷۴۳۱	✓			✓
۴	سیدمحمد میرکریمی	البرز	کرج	۷۰۱۱	✓			✓
۵	سعید سیدرحیمی	تهران	تهران	۷۰۱۲	✓			✓
۶	عباس شاهمرادی	آذربایجان شرقی	تبریز	۷۲۳۲	✓			✓
۷	امیروهوشنگ رستمی‌نژاد	آذربایجان شرقی	مرند	۷۲۳۳	✓			✓
۸	علیرضا ناصح	اصفهان	اصفهان	۷۴۱۱	✓			✓
۹	سعید شاهگل	اصفهان	فلاورجان	۷۴۱۲	✓			✓
۱۰	علی اقبال نژاد	خوزستان	دزفول	۷۶۳۱	✓			✓
۱۱	یوسف عاکف	خراسان رضوی	مشهد	۷۹۳۲	✓			✓
۱۲	حسین بوزمهرانی	خراسان رضوی	نیشابور	۷۹۳۳	✓			✓
۱۳	محمدرضا عباسی	تهران	تهران	۷۰۱۹		✓		✓
۱۴	سیدعباس حسنی	تهران	تهران	۷۰۲۳		✓		✓
۱۵	ابوالفضل مقیمی	تهران	تهران	۷۰۲۴		✓		✓
۱۶	امیر بهرامی‌راد	تهران	تهران	۷۰۲۵		✓		✓
۱۷	مرتضی هاشمی	اصفهان	اصفهان	۷۴۱۳		✓		✓
۱۸	افشار اکبری	کردستان	سقز	۷۴۵۱		✓		✓
۱۹	محمد نعنکار	خوزستان	دزفول	۷۶۳۳		✓		✓
۲۰	حسین مهدوی	تهران	تهران	۷۰۲۲		✓		✓
۲۱	شرکت دیناویون	تهران	تهران	۷۰۲۷		✓		✓
۲۲	علی اکبر عابدی	تهران	تهران	۷۰۲۸		✓		✓
۲۳	حسین فضلعلی	تهران	تهران	۷۰۲۹		✓		✓
۲۴	ناصر عمادی	تهران	تهران	۷۰۳۱		✓		✓
۲۵	غلامرضا مظفری	تهران	تهران	۷۰۳۲		✓		✓

آگهی مزایده عمومی نوبت دوم شماره ۱۸-۱۴۰۱

شهرداری منطقه ۱۸ در نظر دارد بهره برداری از ملک موسوم به ایران جوجه خود را با کاربری صنعتی و انبار به شرح ذیل، از طریق مزایده عمومی به مدت یک سال شمسی واگذار نماید. لذا بدینوسیله از اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت بعمل می‌آید:

ردیف	موضوع مزایده	قیمت پایه ماهیانه مزایده (ریال)	آدرس	مدت انجام خدمات	میزان مبلغ سپرده (ریال)
۱	قسمت میانی ملک-عرضه به مساحت ۲۲۰۰۰ مترمربع و شامل ۴ عدد سوله جمعاً به مساحت ۲۷۴۰ مترمربع	۱.۸۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال	ضلع جنوب بزرگراه آزادگان-خیابان فیروز بهرام-ملک موسوم به ایران جوجه	۱ سال	۳.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰

الف) مدت انجام خدمات: ۱ سال
ب) شرایط متقاضی: کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی
ج) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: جاده ساوه- ابتدای شهرک حضرت ولیعصر (عج) ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۱۸- واحد قراردادهای
د) سپرده شرکت در مزایده: واریز وجه نقد به حساب جاری شماره ۱۰۰۴۵۲۲۰۶۵ نزد بانک شهر- شعبه آیت... سعیدی و به نام شهرداری منطقه ۱۸ یا ارائه ضمانت نامه معتبر بانکی به میزان سپرده شرکت در مزایده
ه) مهلت ارائه اسناد: حداکثر ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی
و) تاریخ بازگشایی پاکات: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۷

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۸

آگهی مزایده عمومی نوبت چهارم شماره ۱۹-۱۴۰۱

شهرداری منطقه ۱۸ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مزایده عمومی واگذار نماید، لذا بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت بعمل می‌آید:

ردیف	موضوع مزایده	قیمت پایه ماهیانه (ریال)	قیمت پایه سالانه (ریال)	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	مدت پیمان
۱	عملیات تفکیک در مبدأ و جمع آوری پسماند خشک	۶.۳۲۲.۱۳۴.۲۷۹	۷۵.۸۶۵.۶۱۱.۳۴۸	۳.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰	۱۲ ماه

الف) محل ارائه خدمات: در سطح محدوده منطقه ۱۸ شهرداری تهران
ب) شرایط متقاضی: دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته جمع آوری و تفکیک پسماند خشک یا رفت و روب و جمع آوری مکانیزه پسماند از اندازه کل برنامه ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری شهرداری تهران برای داوطلبان شرکت در مزایده الزامی می‌باشد.
ج) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: جاده ساوه - ابتدای شهرک ولیعصر (عج) - ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۱۸ واحد قراردادهای
د) سپرده شرکت در مزایده: واریز وجه نقد به حساب جاری شماره ۱۰۰۴۵۲۲۰۶۵ نزد بانک شهر- شعبه آیت... سعیدی و به نام شهرداری منطقه ۱۸ یا ارائه ضمانت نامه معتبر بانکی به میزان سپرده شرکت در مزایده

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۸