

ترتیب

کهنه می شه دل آزار؟

قبل ترها و مسایلی که در خانه‌ها خراب می شدند نخستین مقصدشان سطل زباله نبود. این وسایل یا تعمیر می شدند یا به شکلی دیگر در همان خانه استفاده می شدند؛ دورانی که خانواده‌ها ترجیح می دادند تا حد ممکن از یک وسیله استفاده کنند و تمایلی به جایگزین کردن غیر ضروری نداشتند. این مسئله ربط چندانی هم به سطح مالی خانواده‌ها نداشت؛ یعنی بیشتر مواقع اینطور نبود که استفاده دوباره از وسایل قدیمی نشان دهنده ناتوانی مالی خانواده در تهیه یک نسخه نوی آن باشد بلکه فرهنگ حاکم بر جامعه اینطور بود که یک وسیله تا وقتی خراب نمی شد جدیدش را نمی خریدند و دلیلی برای داشتن چند نوع از یک کالا نبود.

یعنی این توجیه که حالا مدل جدیدتری به بازار آمده پس دیگر نباید از مدل قدیمی آن وسیله استفاده کرد مطرح نمی شد. به مرور چشم و هم چشمی رواج پیدا کرد و افراد خود را در رقابت با دیگران دیدند تا وسایلیشان گرانقیمت تر و نو تر باشد. این خرده فرهنگ ارزشی به نام قناعت و میانه روی را از بین برده و ضداثرش تجمل گرایی را ترویج داده است.

شاید بیشتر از همه در بحث چپیز به با این مسئله روبرو باشیم. این روزها هر خانواده‌ای که درگیر خرید چپیز به باشد می داند که چه لیست بلند و بالایی از کالاها را باید تهیه کند که بخش قابل توجهی از آنها غیر ضروری هستند اما همچنان آنها را می خریم. به این خاطر که فکر می کنیم پیش بقیه مردم زشت است، حالا بقیه چه می گویند؟ اما باید توجه کنیم که این خرده فرهنگ‌ها دقیقاً به همین دلیل رواج پیدا می کنند، چون عده زیادی بدون فکر و فقط به خاطر دنباله روی از سایر افراد به آن عمل می کنند.

آسیب‌های این مدل خریده بیشتر از بحث اقتصادی آنهاست. درست است که با این کار پول خود را در جای غیر ضروری هدر می دهید اما مشکل بزرگ تر آسیب‌های فرهنگی آن است. این آسیب‌ها دیگر فقط مربوط به خودتان نیست شما با این کار دیگران را هم تشویق می کنید تا به این روند دومینوار تجمل گرایی وارد شوند.

ضمن اینکه آسیب به محیط زیست هم در این موضوع جدی است. هر وسیله‌ای که تولید می شود فشاری روی منابع طبیعی و محیط زیست می گذارد که می توانست وارد نشود. تنها با کمی میانه روی می شود آسوده تر زندگی کرد و برای جامعه و محیط زیست هم ضرورت کمتری بود.

اما اگر در این میان عده‌ای فکر کنند که اصلاً هدف از این کار چیست؟ و با تفکر منطقی از ادامه دادن روند خودداری کنند این چرخه باطل هم قطع می شود. اگر وسایل مان را تا جایی که تعمیر شان ضرر مالی بیشتری نسبت به خرید مجدد نداشته باشد، بازسازی کنیم و از آن مهم تر اگر بیشتر مراقب وسایل مان باشیم تا کمتر و دیرتر آسیب ببینند کسی ما را به خساست و بی سلیقهی منم هم نمی کند.

در مسیر جامعه تاب آور

چطور به تاب آوری و انعطاف پذیری یکدیگر کمک کنیم؟



گزارش روزنامه نگار
یکتا فراهانی
 سلامتی مفهوم گسترده‌ای است که ششون مختلفی را همچون نداشتن بیماری و ناتوانی و البته بر خورداری از احساس شادکامی در برمی گیرد. در واقع اگر ما بیماری و اختلال خاصی نداشته باشیم اما شادکامی و احساس خوشایند زندگی را هم تجربه نکنیم سلامت کامل نداریم. گاهی شرایط زندگی طوری پیش می‌رود که احساس شادکامی و رضایت که سهیل است حتی به یک روز بدون استرس و تنش هم راضی می‌شویم و گاهی آن قدر فشارهای زندگی بر ما زیاد می‌شود که فقط می‌توانیم بگوییم: ما را به سخت جانی خود این گمان نبود...

لوگو: تهران پارس

آنچه به ما کمک می‌کند در شرایط سخت زندگی دوام بیاوریم و راه را ادامه دهیم یا جا بزینم و فقط زانوی غم بغل بگیریم، میزان ظرفیت وجود و تاب آوری ماست. هر چه ظرف وجودی ما گسترده‌تر شود، میزان تاب آوری ما نیز بالاتر می‌رود و امکان‌های بیشتری برای ادامه زندگی و راه‌حلی‌هایی برای عبور از سختی‌ها و رنج‌های زندگی می‌یابیم. با دکتر ایمان فانی، پزشک و پژوهشگر مطالعات میان رشته‌ای درباره تاب آوری و راه‌هایی که می‌تواند به ما کمک کند تاب آورتر باشیم گفت‌وگو کردیم. یکی از مهم‌ترین و ابتدایی‌ترین موضوعات چالش برانگیز، برداشت و میزان اطلاعات و دانسته‌های ما در مورد مفهوم خود زندگی است. طبیعی است وقتی ما به خوبی با مفهوم زندگی آشنا نباشیم، نمی‌توانیم خودمان را برای روزهای سخت و غیر قابل پیش‌بینی آماده کنیم و حتی چشم‌اندازی از این سختی‌ها نداشته باشیم. اگر فکر کنیم زندگی همیشه خوب پیش می‌رود و نسیم آرامش همواره صورت‌مان را می‌نوازد، باعث می‌شود با بروز کوچک‌ترین سختی و مشکل چنان از پا در آییم که دوباره سر پا شدن مان چندان آسان نباشد.

تاب آور کیست؟

فانی، با اشاره به انعطاف‌پذیری و تاب آوری به‌عنوان یکی از این مهارت‌ها می‌گوید: وقتی از تاب آوری حرف می‌زنیم تصورات مختلفی در ذهن افراد مختلف شکل می‌گیرد. برخی، اشخاص تاب آور را کسانی می‌دانند که ذهن سرسخت و قدرت درونی بالایی دارند. این صفات، بسیار پسندیده‌اند ولی

ایجاد و نهاده شدن آنها چندان آسان نیست. ضمن اینکه چنین تعریفی ما را از پرداختن به ریشه‌های فشار هادور می‌کند. پژوهشگر مطالعات میان رشته‌ای می‌گوید توجه داشته باشیم در شرایط سخت، افرادی که بیش از دیگران تحت فشارند آسیب‌های بیشتری می‌بینند و ما نمی‌توانیم آنها را به خاطر عدم انطباق و انعطاف‌ناداشتن سرزنش کنیم. در واقع، تاب آوری صرفاً به مسائل درونی ما بر نمی‌گردد. حتی باید گفت این قضیه صرفاً فردی نیست. به گفته دکتر فانی، نخستین بررسی‌ها و مطالعات در خصوص تاب آوری و قدرت انطباقی روی کودکان بوده است. آنها با مطالعه کودکان موفق با پس‌زمینه محرومیت، دریافته‌اند تاب آوری از نظر فردی با این صفات همراه است: اعتقاد به توانایی کنترل زندگی و آینده پیش‌رو، میزان بهره‌مندی از هوش، مهارت حل مسئله و توانایی پیش‌بینی تبعات رفتار در آینده.

وجه پنهان تاب آوری

محققان متوجه شدند تاب آوری همچنین به این موضوع بستگی دارد که فرد چقدر به شبکه دریافت حمایت دسترسی دارد و رابطه او با دیگران چگونه است. به این ترتیب صفاتی مانند همدلی، اجتماعی بودن، قدرت بیان و خنکرمی هم در میزان تاب آوری فرد مؤثر است. بنابراین منابع تاب آوری از فرد و آنچه درون او است فراتر می‌رود. به گفته فانی، تاب آوری گاهی مهارت توانایی حمایت گرفتن از دیگران و ساختن روابطی براساس اعتماد متقابل است تا در هنگام سختی‌ها و مشکلات و مواقع بحرانی

بتوانیم با آسیب کمتری از این شرایط عبور کنیم. لازم است انواع تاب آوری را بشناسیم تا بتوانیم مؤثرترین شکل حمایت را از افراد به عمل آوریم. به گفته فانی، نوع اول تاب آوری آن است که پس از مواجهه با سختی‌ها و رنج‌ها دوباره سر پا شویم؛ یعنی به حالت قبل از بحران بازگردیم. اما دومین نوع تاب آوری آن است که از تغییر، نردبان ترقی بسازیم. یعنی تغییر کنیم تا بتوانیم با محیط جدید تطابق پیدا کنیم.

ایجاد شبکه حمایتی

در شرایط سختی مثل از دست دادن شغل، گاهی لازم است فرد محل کار جدیدی پیدا کند اما گاهی هم نیاز دارد حتی رشته شغلی‌اش را هم تغییر دهد. بنابراین او به شبکه حمایتی‌ای فراتر از خانواده و دوستان‌اش نیاز دارد تا بتواند به فرصت‌های شغلی و آموزشی جدید دسترسی پیدا کند. به گفته فانی، در اینجا نقش ارتباطات فرد بسیار مهم است و ۳ نوع از تباط مورد نیاز او است: نخست حمایت نزدیکان که با فرد، همدلی و ارزش‌های مشترک دارند، شرایط او را درک می‌کنند و هنگام گذار از شرایط سخت نیز به کمک‌اش می‌آیند. دوم، ارتباط با افرادی است که شاید ارزش‌های متفاوتی دارند اما از فرصت‌های مختلف آگاه هستند؛ بنابراین می‌توانند کمک مناسب و مؤثری به شما آیند یعنی می‌توانند او را به مسیر درستی هدایت کنند. حمایت بعدی بر خورداری از آن تباط با افراد قدرتمندتر جامعه است، به‌ویژه از تباط با افراد مؤثر جامعه که کمک کنند حرف افراد شنیده شود.

حکیم‌باشی

سیدمحمد فخار

سپری در برابر آنفلوآنزا

با از راه رسیدن موج جدید سرما ضرورت ایجاد می‌کند اطلاعات به‌دست آمده از طب سنتی ایرانی درباره بیماری آنفلوآنزا یادآوری شود. این اطلاعات اگر چه روش‌های درمانی متداول را نفی نمی‌کند اما در پیشگیری از آنفلوآنزا بسیار مفید و مؤثر است.

هر سال با شروع فصل سرما شیوع آنفلوآنزا سرعت و قدرت بیشتری می‌یابد اما عده‌ای بسیار آسیب‌پذیرتر بوده و سریع مبتلا می‌شوند و عده‌ای بر عکس با مبتلا نمی‌شوند و یا سریع و آسان بیماری را مغلوب می‌کنند. طبق اصول طب سنتی، آنفلوآنزا افرادی را به سرعت درگیر می‌کند که سردی و رطوبت بالاتری در بدن دارند و به اصطلاح طب سینوی، بلغم غالب هستند. به عکس افراد گرم و خشک کمترین زمینه را برای دریافت این نوع ویروس دارند. از طرفی اندامی که نخستین بار در برابر این ویروس تسلیم می‌شود، ریه است که عضوی با طبیعت پایه مرطوب است. از این رو با افزایش گرمی و خشکی اندام درگیر می‌توان قدرت بدن در برابر آنفلوآنزا را بیشتر کرد. این گرمی و خشکی با بخورهای اکالیپتوس و نعناع ایجاد می‌شود یا قطره‌های عصاره سیاه‌دانه که سر را گرم می‌کند و تا ریه ادامه می‌یابد.

تندرست

جایگزین‌های کافئین

گاهی نوشیدن یک فنجان قهوه رخت و خواب و خستگی را از ما می‌رباید و انرژی خوبی برای ادامه کار به ما می‌بخشد. اما همه نمی‌توانند نوشیدنی‌های کافئین‌دار مصرف کنند. مثلاً خانم‌های باردار و شیرده و افرادی که به کافئین حساسیت دارند و از نظر پزشکی از مصرف آن منع شده‌اند، اگر شما هم از افرادی هستید که نمی‌توانید از قهوه، نوشابه و نوشیدنی‌های کافئین‌دار استفاده کنید، برای افزایش انرژی و رفع خستگی این مواد غذایی را جایگزین کنید. بلغور جوی دوسر، برنج قهوه‌ای، حبوبات و سبزی‌های شیرین، سسب‌چغات با برگ‌های تیره مثل آووکادو، نوشیدن آب روزانه بین ۲ تا ۸ لیوان، مواد حاوی منیزیم مثل کدو تنبل یا بادام زمینی، ضمن اینکه خوردن سبب در هر شرایطی نشاط و سرزندگی را برای شما به ارغان می‌آورد. پس اگر زیاد قهوه می‌نوشید، به جای یکی از فنجان‌های قهوه روزانه‌تان یک سبب بگذارید و از نتایج‌اش بر بدن و روان‌تان شگفت‌زده شوید.

آگهی مناقصه عمومی خرید قطعات واحدهای گازی نیروگاه سیکل ترکیبی فارس

شرکت مولد نیروگاهی تجارت فارس در نظر دارد از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به شماره MNTF-1401-124-46 نسبت به تأمین دو عدد باتاق واحدهای گازی مورد نیاز نیروگاه سیکل ترکیبی فارس اقدام نماید. لذا از شرکتهای واجد صلاحیت و با سابقه کار مشابه در این زمینه، دعوت می‌شود در صورت تمایل جهت دریافت رایگان اسناد مناقصه طی روزهای ۱۴۰۱/۱۰/۰۷ الی ۱۴۰۱/۱۰/۱۴ به آدرس تهران خیابان ملاصدرا، خیابان شیخ بهائی شمالی، خیابان صاحب تبریزی غربی، کوچه ۱۲ متری غربی (شهید بی‌بی شهربانویی) پلاک ۱۲ شرکت مولد نیروگاهی تجارت فارس و هم چنین به آدرس سایت www.tfp.ir مراجعه و یا برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۸۸۶۲۴۱۰۳-۸۸۶۲۴۱۰۳ واحد قراردادهای تماش حاصل نمایند.

آگهی مناقصه عمومی خرید یک ست باتری مورد نیاز نیروگاه سیکل ترکیبی فارس

شرکت مولد نیروگاهی تجارت فارس در نظر دارد از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به شماره MNTF-1401-124-45 نسبت به تأمین یک ست باتری مورد نیاز نیروگاه سیکل ترکیبی فارس اقدام نماید. لذا از شرکتهای واجد صلاحیت و با سابقه کار مشابه در این زمینه، دعوت می‌شود در صورت تمایل جهت دریافت رایگان اسناد مناقصه طی روزهای ۱۴۰۱/۱۰/۰۷ الی ۱۴۰۱/۱۰/۱۴ به آدرس تهران خیابان ملاصدرا، خیابان شیخ بهائی شمالی، خیابان صاحب تبریزی غربی، کوچه ۱۲ متری غربی (شهید بی‌بی شهربانویی) پلاک ۱۲ شرکت مولد نیروگاهی تجارت فارس و هم چنین به آدرس سایت www.tfp.ir مراجعه و یا برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۸۸۶۲۴۱۰۳-۸۸۶۲۴۱۰۳ واحد قراردادهای تماش حاصل نمایند.

آگهی مزایده عمومی

شرکت محور سازان ایران خودرو در نظر دارد ۱ دستگاه خودرو سوزوکی ویتارا (تصادفی) خود را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند، متقاضیان می‌توانند جهت بازدید و اخذ اسناد مزایده از تاریخ درج آگهی به مدت ۱ هفته از ساعت ۸ الی ۱۴ به کیلومتر ۱۰ جاده مخصوص کرج واحد بازاریابی و فروش مراجعه و یا با شماره تماس ۴۴۵۰۴۹۴۴ داخلی ۳۲۱ تماس حاصل فرمایند. شرکت در رد یا قبول پیشنهاد مختار است.

آگهی حراج حضوری

شماره: ۱۴۰۱/۳۴ / نوبت: اول / کد آگهی: / ط ۳۹۰ / م

شهرداری منطقه ۱۹ در نظر دارد اموال اسقاطی منطقه را از طریق حراج حضوری واگذار نماید. لذا متقاضیان جهت دریافت اسناد به اداره امور قراردادهای منطقه مراجعه نمایند.

- محل دریافت اسناد قبول پیشنهادات: خانی‌آباد نو - بلوار میلاد - شهرداری منطقه ۱۹ - طبقه سوم - اداره قراردادهای
- میزان سپرده شرکت در حراج حضوری: مبلغ ۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به صورت نقدی و به حساب شماره ۱۰۰۴۵۵۴۵۱۴ - شهرداری منطقه ۱۹ نزد بانک شهر شعبه شهید احمد کاطمی
- مدت دریافت اسناد و بازدید: ۱۵ روز از تاریخ انتشار آگهی
- آدرس بازدید اسناد: واحد انبار و اموال شهرداری منطقه ۱۹ واقع در تهران - خانی‌آباد نو - خیابان صمدی - نبش کوچه ۵۶ - پلاک ۱۷ شماره تماس: ۵۵۰۰۵۰۵۲ - ۰۲۱

بدیهی است شرکت در حراج حضوری و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد حراج بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ضمناً مشروح شرایط حراج در اسناد درج می‌باشد که شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ، توسط دارندگان حق امضاء مجاز (برابر آخرین تغییرات روزنامه رسمی) مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل نمایند. ضمناً هزینه درج آگهی به عهده برنده حراج می‌باشد.

همچنین «اسناد حراج از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.»

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹

مزایده خودرو با یک کلیک سایپا

از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۷ لغایت ۱۴۰۱/۰۹/۱۲

auc.saipacorp.com

- شفافیت
- گسترده‌گی
- سهولت
- امنیت

آگهی مناقصه عمومی (شماره ۳۸-۱۴۰۱) (نوبت اول)

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

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد هزینه اجرای کار (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت پیمان
۱	خرید تجهیزات روشنایی بوستان‌های سطح منطقه (توسعه محلی)	۳۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه
۲	خرید و تهیه میلان پارکی و کفپوش زمین‌های بازی کودکان واقع در بوستان‌های سطح منطقه (توسعه محلی)	۳۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۰۰۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه

الف) محل ارائه خدمات: در سطح محدوده منطقه ۱۸ شهرداری تهران

ب) شرایط متقاضی: دارا بودن سابقه کار مرتبط با موضوع پیمان با شهرداری تهران و ارائه نمونه قرارداد مشابه و مرتبط و همچنین مرتبط بودن موضوع مناقصه با شرح خدمات مندرج در اساسنامه متقاضی. ضمناً ثبت‌نام متقاضی در سامانه تأمین‌کنندگان و ارائه‌کنندگان خدمت شهرداری تهران الزامی است.

ج) نحوه تأمین اعتبار: اعتبار پروژه‌های مذکور از محل اعتبارات جاری منطقه و به صورت نقدی و غیرنقدی تأمین گردیده است.

د) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: جاده ساوه - ابتدای شهرک ولیعصر (عج) - ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۱۸ واحد قراردادهای

ه) سپرده شرکت در مناقصه: واریز وجه نقد به حساب جاری شماره ۱۰۰۴۵۲۲۰۶۵ نزد بانک شهر - شعبه آیتا... سعیدی و به نام شهرداری منطقه ۱۸ یا ارائه ضمانت‌نامه معتبر بانکی به میزان سپرده شرکت در مناقصه.

و) مهلت ارائه اسناد: حداکثر ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

در ضمن مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد که شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ با قید قبولی امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل نمایند.

«اسناد مناقصه / مزایده از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.»

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۸

آگهی مزایده عام فروش ماهه پرورشه بخش آبریز پرور واحد گلستان

شرکت کشت و صنعت شهید مطهری (سهامی خاص) در نظر دارد حدود ۵۴ تن ماهی پرورشی گونه‌های **فیتوفاک، بیگهد، و کیور** تعدادی از استخرهای واحد نورسی شامل (P11، P13، F9، F10) و استخر فجر۲ بخش آبریز پرور استان گلستان را از طریق برگزاری مزایده عام به فروش رساند. متقاضیان می‌توانند برای دریافت اسناد مزایده در روزهای اداری از تاریخ درج آگهی تا روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۹ به آدرس دفتر واحد گلستان: استان گلستان، شهر خان‌ببین، جاده سعدآباد، کیلومتر ۸ روستای ارانگل اراضی شرکت کشت و صنعت شهید مطهری مراجعه نمایند و یا از سایت شرکت به آدرس www.Kesht-sanat.ir قسمت مزایده‌ها و مناقصه‌ها دریافت نمایند.

مهلت و محل تحویل اسناد: تا ساعت ۱۲ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۹ به دفتر شرکت در واحد گلستان به آدرس فوق

زمان و مکان بازگشایی پاکات: ساعت ۱۲ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۹ در دفتر شرکت در واحد گلستان به آدرس فوق

* برای کسب اطلاعات بیشتر و بازدید از استخرها و نمونه‌گیری از ماهی‌ها با شماره تلفن‌های ۰۹۱۱۱۷۶۱۹۳۴ آقای سلطانی برای واحد فجر و ۰۹۱۱۵۳۳۹۳۹۱ آقای فرهادی برای واحد نورسی تماس حاصل نمایند.

پذیرش آگهی در روزنامه همشهری

۸۴۳۲۱۰۰۰