

چاردیواری

قناعت، بارضایت از زندگی تفاوت دارد

بسیاری از افراد تصور می کنند اگر مدام از زندگی شکوه و ناله کنند، سایرین آنها را به عنوان اشخاصی بلند پرواز می شناسند. نسرین دارا تصویر این افراد را صحیح نمی داند و توضیح می دهد: «فرزند مداوم، ناشکر بودن و ابراز ناراضیاتی از شرایط موجود نه تنها در بهبود حال و پیشرفت زندگی ما تأثیری ندارد بلکه سبب می شود از داشته های خود لذتی نبریم و با احساسات نامطلوب و رنج آوری مانند بدبختی و سرخوردگی، طبلکاری از دیگران و مورد ظلم قرار گرفتن از سوی سرنوشت و تقدیر، زندگی خود را بگذرانیم.» این روان درمانگر و مشاور خانواده، تنهایی را سرنوشت افراد همیشه نالان می داند و توضیح می دهد: «موج روانی منفی که از سوی این افراد به سایرین منتقل می شود، دیگران را به همنشینی و مصاحبت با آنها بی رغبت می کند و فرد با احساس سرخوردگی و ناگامی خود تنهایی ماند» دارا می گوید: «بنا بر رضایت از زندگی را با تلاش نکردن و سکون یکسان بدانیم، راضی بودن از زندگی با قناعت بودن تفاوت زیادی دارد و به همان اندازه ای که راضی نبودن از زندگی و دلم غر زدن می تواند مضرب باشد، قناعت بودن به جایگاه فعلی زندگی و در جازدن مضرب و زاینبار است.»

همکلاسی

با شلوغ بازی دانش آموزان چه کنیم؟

اگر شما هم معلم یا والد یک دانش آموز شلوغ هستید، توصیه های علی سیف برای برخورد با این دانش آموزان را به کار ببرید: این روانشناس می گوید: «بسیاری از کودکان و نوجوانان، با انگیزه جلب توجه به این رفتارها متوسل می شوند و شیوه برخورد معلم در اصلاح رفتار آنها نقش بسزایی دارد.» این روانشناس تذکر کلامی فردی به دانش آموز شلوغ را نخستین گزینه برای اصلاح او عنوان می کند و ادامه می دهد: «بسیاری مواقع تذکر و گفت و گو و دوفره و صمیمانه معلم و شاگرد می تواند حلال مشکل باشد.» او به معلمان توصیه می کند: «هرگز با عبارات و برجسته های مانند «بی انضباط، دانش آموز شر، غیر قابل اصلاح و...» که باعث تشدید لجبازی دانش آموز می شود، او را مخاطب قرار ندهید.» این کارشناس آموزشی شیوه اداره کلاس را در کاهش شیطنت دانش آموزان مؤثر می داند و می گوید: «در کلاس در محل درستی بنشینید که به همه دانش آموزان اشراف داشته باشید و تعدادی از آنها احساس نکنند از سوی شما نادیده گرفته شده و کنار گذاشته شده اند.»

ارائه مشاوره روانشناسی به افراد تحت پوشش «یاری برک»
 مدیر دفتر مشاوره معاونت سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور، پیش از ۵۶ هزار «یاری برک» به افراد بی بضاعت برای دریافت خدمات روانشناسی و مشاوره در سال گذشته داده شده است. خدمات مشاوره به این افراد از طریق مراکز مشاوره غیردولتی ارائه می شود و هزینه آن توسط سازمان بهزیستی پرداخت خواهد شد.



تشکیل پرونده قبول شدگان آزمون «دبیری»
 پذیرفته شدگان نهایی آزمون «دبیری» و «هنرآموزی» با هدف ساماندهی شدن در مدارس باید امروز، شنبه ۲۹ مهرماه ۱۴۰۲، برای تشکیل پرونده اقدام کنند. مهلت ثبت اعتراض ۵ روز است و داوطلبان تا اول آبان وقت دارند اعتراض خود را ثبت کنند.



هدف دنبال کنندگان صفحات مجازی و سایبری از تماشای صفحات بلاگرها در قاهر آموزش نکات خانه داری یا آشپزی است

غذابازهای فریبکار

بررسی عملکرد فودبلاگرهایی که با فعالیت شان، ناامنی غذایی ایجاد می کنند

سحر جعفریان روزنامهنگار
گزارش
 از آنجا که می گویند «شکم، همیشه حرف اول را می زند»، می توان ادعا کرد بلاگرهای غذا، فود تیسترها و موکباتگ و اینتینگ شوها، همان وار تان مدرن پیش مرگان، چشندگان، آشپزباشی ها و مزه چی های خاصه دربار شاهان مختلف جهان هستند. افرادی که گسترش فضای مجازی، مبنای نظام سرما به داری و غذاها به عنوان جذاب ترین موضوع برای تولید محتوا، دستمایه سودآوری های نجومی شان شده و در این گذار، خورد و خوراک یا غذا را که سر خط اصلی کارشان است، به حاشیه و گاه حتی به خطا کشانده اند. بلاگرها و اینفلوئنسرهایی که از پشت پرده صفحات پر مخاطب خود با بابت تصاویر اشتها آور و ساخت ویدئوهای ولع آمیز، آدرس های غلط برای داشتن سبک غذایی سالم می دهند.

معدلهای ویل!
 قرار بود بلاگرها، ذائقه ساز و طراح سبک و سلیقه غذایی سالم و مفید برای دنبال کنندگان شان باشند که با تبلیغ انواع دستور پخت غذاهای مغذی، معرفی سرآشپزهای متخصص و رستوران های خوب، به رسالت آگاهی بخشی ادای دینی کرده باشند، اما اینطور نشد. استراتژی شان این گونه شد که به رستوران های مختلف در شهر، کشور یا حتی سراسر جهان سر بزنند و با حرص و آزی بی حد و حصر مقابل میز خوش رنگ و لعاب، بنشینند در واقع فودبلاگرها هم از آن غذاهای خاص و گران نوش جان می کنند و هم در ازای تبلیغات آن رستوران ها در صفحات مجازی شان، درآمدهای هنگفت به جیب می زنند. در این میان برای مخاطب هم اثری جز حسرت و آه، مصرف زدگی، اسراف، تلاش سخت و پیروده برای دستیابی به آن نوع خاص غذا یا رستوران معروف و میل به خوردن غذاهای ناسالم و فرآوری شده باقی نمی ماند.

ناب فودبلاگرها در فرار از زندگی
 محمد ثامن، جامعه شناس و مدرس دانشگاه می گوید: «یکی از مهم ترین اقشار جامعه که در شبکه های مجازی حضور دارند و ممکن است تحت تأثیر محتواهای این شبکه ها قرار گیرند، بانوان خانه دار و مادران هستند؛ قشری که سال هاست از موجهای مختلف رایده، صفحات گوناگون مجله های آشپزی و بر نامه های متنوع تلویزیونی با رویکرد خانه داری به صفحات بلاگرهای مجازی از جمله فودبلاگرها مهاجرت کرده اند. بماند که این مهاجرتی ز بساخت های فرهنگی نیاز داشت تا ضمن دربرگیری سواد رسانه، از فریب، انحطاط و سقوط فکری، اخلاقی و اجتماعی مخاطب جلوگیری کند.»

درواقع یادگیری نیست
 ثامن می افزاید: «مخاطب اگر سواد رسانه نداشته باشد به دنبال کننده منفعلی تبدیل خواهد شد که در سایه آنچه در فضای مجازی و سایبری مشاهده می کند از جمله همین محتواهایی که از طریق فودبلاگرها تولید می شوند، ایدئولوژی، جهان بینی و زندگی خود را به سرگندری دچار خواهد کرد. نتایج علمی در این حوزه به ما می گوید هدف دنبال کنندگان صفحات مجازی و سایبری از تماشای صفحات بلاگرها در ظاهر آموزش نکات خانه داری یا آشپزی است.

اتاق شیشه ای

الگوهای جایگزین ازدواج در غرب

تغییر الگوی خانواده در غرب سبب شده سبک های جدیدی از همزیستی زن و مرد پدید آید و به عنوان جایگزین نهاد خانواده، مورد پذیرش عرفی و رسمی جوامع غربی قرار گیرد. در نوشتار زیر ویژگی های تعدادی از این الگوها و ساختارهای جایگزین خانواده را که در فرهنگ غربی نهاد شده بررسی می کنیم:

هم خانگی یا زندگی مشترک بدون ازدواج: در جوامع غربی همسرگزینی امری فردی است؛ یعنی هر یک از نفر، خود اقدام به انتخاب همسر می کنند و در انتخاب هر یک از آنها افراد دیگری مثل والدین دخالت ندارند و هم ترین عامل همسرگزینی، تطبیق آن فرد با ایدئال های عشقی شخص است. پذیرفتن نگرش فردگرایی در امر ازدواج و تشکیل خانواده سبب شده در جوامع غربی به تدریج همسرگزینی (انتخاب همسر شرعی و قانونی) جای خود را به نوعی زندگی مشترک دو نفر بدون تعهد و خالی از قید و بند بدهد و هم خانگی یا زندگی مشترک یک زن یا یک مرد بدون ازدواج شکل بگیرد. این نوع از زندگی در کشورهای مانند سوئد و آلمان رواج دارد. بر اساس آمارهای موجود در سال ۱۹۶۰ در آمریکا ۴۳۹۰۰۰ نفر زندگی مشترک بدون ازدواج داشته اند؛ در حالی که در سال ۱۹۹۸ این رقم به ۴۳۳۶۰۰۰ نفر رسیده است.

از عوامل بودن این الگو می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱- آزادی بی سابقه روابط جنسی
- ۲- ایدئولوژی استقلال و عدم تعهد اعضای خانواده نسبت به هم
- ۳- جذاب بودن این الگو به علت نداشتن جنبه رسمی و قانونی
- ۴- گسترش سکونت در منازل انفرادی
- ۵- افزایش میزان طلاق

البته در برخی کشورهای غربی افرادی که با هم زندگی مشترک بدون ازدواج دارند، از حقوقی همانند زوجین شرعی و قانونی برخوردارند و در صورت بروز اختلاف در مورد اربایی و نفقه به دادگاه مراجعه می کنند.

کمون ها یا اجتماع های اشتراکی: از نیمه قرن نوزدهم تحت تأثیر برخی دیدگاه های رادیکال، کمون ها به عنوان جایگزین خانواده به تدریج به صحنه آمدند. این اجتماع های اشتراکی، مشتمل بر تعدادی از مردان و زنان هستند که با یکدیگر ارتباط جنسی مشترک دارند و به گونه ای نفی هرگونه سلطه و قدرت در روابط زن و مرد و نفی احساس مالکیت و رقابت، از انگیزه های اصلی این نوع از زندگی است.

مزایده فروش ملک تجاری اداری
شرکت گوهر یاران خدمات پویا (سهامی خاص)

در نظر دارد ملک مشروحه ذیل در شهر تهران را با وضعیت موجود از طریق مزایده عمومی با شرایط ویژه (به صورت نقد و تهاتر با حواله شهرداری) واگذار نماید.

متقاضیان محترم می توانند از تاریخ **۱۴۰۲/۰۷/۲۹** الی **۱۴۰۲/۰۸/۰۸** همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت **۰۹:۰۰** الی **۱۲:۰۰** جهت اخذ اطلاعات و دریافت فرم شرکت در مزایده و هماهنگی جهت بازدید ملک به محل شرکت واقع در تهران، خیابان خالد اسلامبولی (وزرا)، خیابان هفتم، پلاک ۲۶، طبقه اول مراجعه نمایند.

اخذ پاکت های پیشنهادی به همراه سپرده شرکت در مزایده به میزان ۵ درصد از قیمت پایه ملک طبق فرم شرایط شرکت در مزایده در ساعات اعلام شده قابل انجام است.

آخرین مهلت برای تسلیم پیشنهادات ساعت ۱۲:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۰۸ آبان ماه ۱۴۰۲ به واحد حراست واقع در طبقه چهارم میباشد.

بازگشایی پاکت های پیشنهادی روز چهارشنبه مورخ ۱۰/۰۸/۱۴۰۲ در محل شرکت واقع در تهران، خیابان خالد اسلامبولی (وزرا)، خیابان هفتم، پلاک ۲۶ انجام خواهد شد.

پیشنهادات فاقد سپرده و یا مخدوش و مبهم و مشروط از درجه اعتبار ساقط و رعایت مفاد شرایط شرکت در مزایده که از طریق شرکت ارائه میگردد الزامی است. ضمناً امضای فرم پیشنهاد الزامی است.

نوع سپرده شرکت در مزایده (تضمین شرکت در مزایده) و مستندات مورد نیاز جهت شرکت در مزایده:

الف) ضمانت نامه بانکی

ب) چک صیادی در وجه شرکت گوهر یاران خدمات پویا (که در سامانه چک های صیادی به نام شرکت گوهر یاران خدمات پویا ثبت شده باشد)

ج) ارایه حواله پیمانکاری و مستندات مثبتیه مطالبات از شهرداری تهران به ذینفعی خود

شرکت گوهر یاران خدمات پویا در رد و یا قبول هر کدام از پیشنهادات و شرکت کنندگان در مزایده، به هر دلیل، دارای اختیار می باشد.

ردیف	آدرس ملک	مساحت	توضیحات
۱	مجتمع تجاری اداری واقع در خیابان سهپد قرنی - نیش کوچه ملک الکلامی - پلاک ۱۲۷	مساحت زمین ۳۶۲/۸۳ متر مربع، زیر بنا ۵۱۵۷/۲ متر مربع	- مرحله ساخت، اتمام بخشی از اسکلت و اجرای تعدادی سقف - سند تک برگ - ملک فاقد مجوز ساخت و طبق گواهی عدم خلاف سال ۱۳۹۳ - فروش و تحویل با وضع موجود می باشد.

در صورتیکه برنده مزایده بخواهد در ازای قیمت ملک حواله شهرداری تهران تهاتر نماید باید پیش نهاد خود را با مستندات مطالبات خود از شهرداری تهران را در فرم شرکت در مزایده به شرکت گوهر یاران خدمات پویا اعلام نماید. در صورت عدم موافقت شرکت گوهر یاران خدمات پویا به هر دلیل با پیشنهاد جایگزین (تهاتر)، برنده مزایده مکلف است **حداکثر ظرف ۵ روز نقداً بهای ملک برنده شده را با قیمت پیشنهادی بپردازد** در غیر اینصورت بر اساس مقررات مزایده عمل خواهد شد.

NRC
 NORWEGIAN REFUGEE COUNCIL

آگهی مناقصه

سازمان امور پناهندگی نروژی (NRC) در ایران در نظر دارد، ساخت مرکز چند منظوره خدماتی فرهنگی در شهر یزد استان یزد به شماره درخواست ۸۴۰۰۶۱۷ را از طریق مناقصه بین المللی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. از شرکت های واجد صلاحیت دعوت می شود حداکثر تا ساعات ۱۵:۰۰ مورخه ۱۴۰۲/۰۸/۰۶ «روزمه شرکت» خود را به همراه «نامه تمایل برای شرکت در مناقصه» به شماره ۸۴۰۰۶۱۷ را به آدرس IR.SouthLogistics@nrc.no ارسال و مدارک مناقصه به همراه اطلاعات تکمیلی اجرایی را دریافت نمایند.

Advertisement for Tender
 The Norwegian Refugee Council (NRC) in Iran intends to, entrust the **Construction of Multi-Purpose Service Center in Yazd city in Yazd province # 8400617**, to qualified contractor through international tender, eligible companies are invited to send an email to IR.SouthLogistics@nrc.no with the **"Company Profile"** along with **"Expression of Interest"** attached to the email for tender # 8400617, **no later than 15:00 on 28 October 2023**, to receive tender documents along with additional & further information.

۱۵ فرمان پیشگیری از کرونا

دست هایان را چندین بار در روز با آب و صابون بشوئید.

- از تماس با افرادی که علائم بیماری شبیه سرماخوردگی و آنفلوآنزا دارند، دوری کنید.
- از روبرویی و دست دادن با افراد خودداری کنید.
- در فضاهای شلوغ و عمومی حتماً از ماسک استفاده و هر چندساعت ماسک خود را تعویض کنید.
- هنگام بیماری در خانه بمانید و در زمان عطسه و سرفه از دستمال استفاده کنید و آن را در سطل زباله بیندازید.
- در محیط کار سطوحی را که لمس می کنید، ضدعفونی کنید.
- هنگام عطسه اگر دستمال نداشتید یکی از دست های خود را جلوی دهانتان تا کرده و وسط آرنجتان عطسه کنید.
- در فضای عمومی از فردی که عطسه و سرفه می کند فاصله بگیرید.
- سالمندان، زنان باردار و افرادی که بیماری های ریوی دارند بهتر است در خانه بمانند و از حضور در مکان های شلوغ خودداری کنند.
- در وسایل حمل و نقل عمومی و مکان های شلوغ از لمس کردن سطوح تا جای ممکن خودداری کنید.

بنویسیم برای پاک بخوانیم زندگی

آگهی تمدید مزایده فروش املاک و مستغلات - نوبت اول

پیرو آگهی مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۸ با موضوع مزایده عمومی فروش املاک و مستغلات شرکت سمت و سوی توسعه ایران، بدینوسیله اعلام میگردد مهلت دریافت و ارسال اسناد مزایده تا مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۰ تمدید گردید. لذا متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مزایده و یا تحویل آن تا تاریخ تعیین شده و از ساعت ۸ الی ۱۶ (بجز روزهای پنجشنبه و جمعه) با شماره تلفن های ۰۲۱-۴۲۱۶۲۵۲۰ و ۰۲۱-۹۱۲۲۹۷۷۰۲۶ و ۰۲۱-۹۱۲۸۴۴۲۱۴۶ تماس حاصل نمایند.

توضیحات مهم:

- ۱) تضمین شرکت در مزایده معادل ۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (دویست میلیون تومان) می باشد که بصورت چک صیادی معتبر همزمان با ارائه پیشنهاد از متقاضیان اخذ خواهد گردید.
- ۲) مزایده گذار در رد یا قبولی یک یا تمامی پیشنهاد خرید مختار خواهد بود.

ردیف	نام ملک	محل ملک	آدرس
۱	واحدهای مسکونی مجتمع مهتاب	شهر انزلی	جاده انزلی به رشت - جنب دانشگاه آزاد انزلی - منطقه طالب آباد
۲	واحدهای تجاری مجتمع تندیس ساری	شهر ساری	ساری - میدان ساعت - خیابان انقلاب
۳	واحدهای تجاری محور صاحب الزمان	شهر مشهد	مشهد - میدان صاحب الزمان - خیابان صاحب الزمان
۴	اراضی دلجویان بجنورد	شهر بجنورد	بجنورد - خیابان سید جمال الدین اسد آبادی
۵	واحدهای تجاری مجتمع سعدی شیراز	شهر شیراز	شیراز - بلوار عقیف آباد
۶	واحدهای ویلایی خانه اصفهان	شهر اصفهان	اصفهان - محله خانه اصفهان - شهرک سابق نیرو هوایی
۷	ملک سینما الوند	شهر تهران	تهران - میدان خراسان - خیابان ۱۷ شهریور - نیش خیابان لاجوردیان