

چاردیواری

خرید می‌تواند
حال دلتان را خوب کند؟

احساسات و عواطفی که از خرید کردن ناشی می‌شود حتی پای علم روانشناسی را هم به میان کشانده تا جایی که به استناد تحقیقات علمی در جهان، می‌توان از این گزاره به عنوان نوعی درمان و تریابی روحی و روانی یاد کرد، اما سسؤال اینجاست که کمیت و کیفیت خرید کردن باید دارای چه ویژگی‌ها و مولفه‌هایی باشند تا به مثابه درمان از آن یاد شود به یک گونه اختلال روانی با نام اضطراب و استرس. «صادق اسماعیلی»، روانشناس به این سؤال پاسخ می‌دهد و می‌گوید: «یکی از افعالی که در غالب افراد، منجر به ترشح هورمون دوپامین و حتی سروتونین (محرك شادی) می‌شود، خرید کردن است. خرید کردن و به عبارتی پاساژگردی را اگر پاداش در نظر بگیریم، روان ما از دریافت آن احساس خوب و حال مثبت خواهد داشت، اما به شرطی که استناددهای لازم و ضروری را دارا باشد و از مزه‌های ممنوعه عبور نکند. اینکه برای افزایش روحیه یا ایجاد حال خوب از طریق خرید کردن، حواستان به بوجه‌ها و اولویت‌بندی‌های مالی خانواده‌گی‌تان باشد...»

حال خوب

اگر دائماً استرس دارید

آدم‌هایی که دائم استرس دارند گاهی دلشوره‌هایشان آنقدر رنگ و واقعیت به خود می‌گیرد که هر آن انتظار می‌کشند خرید مرگ یکی از عزیزانشان را بشنوند. این افراد نسبت به آینده فوبیسا دارند. برای همین از لحظات شادی که در آن قرار دارند هم نمی‌توانند لذت ببرند. به گفته زهرا امام، روانشناس: «مثلاً با این افکار که نکنند بچه زمین بخورد، نکنند همسر متصادف کند، نکنند مادرم بیمار شود و ... هراس او بر فعالیت‌های روزانه‌اش سایه می‌اندازد؛ بنابراین چنانچه هر کس در هر سستی دچار بحران فکری شود، برای رفع آن باید اقدام کند.» زهرا امام در ادامه به تأثیر استرس بر سلامت جسم اشاره می‌کند. او متذکر می‌شود اضطراب بیش از حد باعث کاهش ایمنی و کارایی اعضای بدن می‌شود. همچنین به مرور زمان تمرکز کم شده و نمی‌تواند در شرایط حساس تصمیم درستی بگیرد.



تأمین مسکن معلولان با کمک خیران
سیدصوبت مرتضوی، وزیر کار از مشارکت خیرین برای ساخت مسکن معلولان خبر داد و گفت: «تقسیم کار ملی درخصوص ساخت مسکن معلولان انجام شده است. خیرین ورود ویژه‌ای در موضوع مسکن معلولان دارند و دولت نیز در این زمینه حمایت‌کننده است.»

اصل ماجرا

واگذاری ساختمان‌های مازاد به مؤسسان مدارس غیر دولتی

بررسی و بازنگری قوانین تأسیس و اداره مدارس و مراکز آموزشی و پرورشی غیردولتی مصوب سال ۱۳۹۵ که این روزها در صحن علنی مجلس شورای اسلامی در جریان است، بار دیگر این قوانین را به محل بحث و گفت‌وگو صاحب‌نظران و منتقدان تبدیل کرده و اظهار نظرهایی پیرامون این قوانین به دنبال داشته است. یکی از چالش‌هایی که در این زمینه مطرح شده ناظر بر ماده ۱۲ این قانون است که براساس مفاد آن به وزارت آموزش و پرورش اجازه داده می‌شود مطابق قوانین و مقررات، زمین‌ها و ساختمان‌های مازاد بر نیاز خود را به صورت اجاره یا فروش به مؤسسان مدارس غیر دولتی واگذار کند. این نامه نحوه تعیین قیمت فروش، اجاره و شرایط واگذاری ساختمان‌ها و اراضی مذکور ظرف مدت ۳ ماه پس از لازم‌الاجرا شدن این قانون توسط وزارت آموزش و پرورش با همکاری وزارت امور اقتصادی و دارایی تهیه و به تصویب هیأت وزیران می‌رسد. واگذاری‌ها در هر محل مشروط بر آن است که دسترسی مردم به مدارس دولتی در آن محل دچار مشکل نشود. برخی از منتقدان مطرح کرده‌اند که در بازنگری این قانون در نشست علنی دوشنبه، ۲۰ آذرماه مجلس شورای اسلامی، شرایط اجرای بدون محدودیت ماده ۱۲ فراهم شده و وزارت آموزش و پرورش می‌تواند بخش قابل توجهی از املاک خود را در اختیار مؤسسان مدارس غیردولتی قرار دهد، اما اصل ماجرا چیست؟ این ماده قانونی چه تغییری داشته و به چه صورتی اجرا می‌شود؟

احمد محمودزاده، معاون وزیر و رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی و توسعه مشارکت‌ها در این باره به همشهری می‌گوید: «بازنگری قوانین تأسیس و اداره مدارس و مراکز آموزشی و پرورشی غیردولتی به دنبال تأکید مقام معظم رهبری مبنی بر لزوم نظارت بر مدارس غیردولتی در دستور کار مجلس قرار گرفته و این بازنگری با هدف سروسامان دادن، حمایت و نظارت بر این مدارس انجام می‌شود.» محمودزاده درباره ماده ۱۲ توضیح می‌دهد: «در نشست امروز مجلس در ماده ۱۲ تغییری نداشته‌ام و این ماده بر روال گذشته قابل اجرا است.» او ادامه می‌دهد: «زمین‌ها و ساختمان‌هایی که براساس این ماده به صورت استیجاری یا فروش به مؤسسان مدارس غیردولتی واگذار می‌شود، از محل املاک مازاد نیاز وزارت آموزش و پرورش است و فقط در صورتی واگذار می‌شوند که در آن منطقه در زمینه تأمین مدارس دولتی با مشکل و کمبود مواجه باشیم.» در صحن علنی دیروز، مجلس با اجرای ماده ۸ موافقت شد و براساس ماده ۸، در ماده (۱۲) بعد از عبارت «مدارس» عبارت «و مراکز آموزشی و پرورشی» نیز اضافه می‌شود.

خدا پشتیبان فرزندانم است

گفت‌وگو با مادری از شهرستان سیمرغ که از ثیه ۵ میلیارد تومانی خود را به هلال احمر هدیه کرد



مژگان مهربانی
روزنامه‌نگار

بانویی از خطه سرسبز مازندران، کاری کرده که آوازش همه‌جا را پر کرده است. از تیه پدری‌اش را که می‌توانست به زخم زندگی‌اش بزند و برای رفاه بیشتر فرزندان خود خرج کند به سازمان هلال احمر بخشیده تا در شرایط بهتری بتوانند خدمتگزار ی کنند. قرار است با هدیه ۵ میلیارد تومانی فوزه به بابایی، خیر مازندرانی، ساختمانی برای فعالیت‌های هلال احمر شهرستان سیمرغ ساخته شود. اینکه چه انگیزه‌ای باعث شد تا بانوی خیر مازنی دست به چنین کاری بزند، موضوع گزارش ماست.

مامان فوزه

انگار برایش غریبه نیستی و او سال‌هاست تو را می‌شناسد. از دهانش «مامان جان» نمی‌افتد؛ خاصی مادران ایرانی که همه فرزندان این آب و خاک را چون بچه‌هایشان دوست دارند. ساکن شهر سیمرغ است؛ شهری در نزدیکی بابلی. خودش آن را «کیا کلا» می‌نامد؛ گویا اسم قدیمی شهر سیمرغ این بوده است. بابایی خانه باصفا می‌دارد، مثل هزاران خانه زیبای شهر که با درختان نارنج و پرتقال به بهشت کوچکی تبدیل شده‌اند. بیشتر وقتش را به خانه‌داری سپری می‌کند، اما اگر فرصتی باشد به یاری همسر می‌رود. از خانواده‌اش می‌گوید: «۲ پسر دارم و یک دختری، یکی از پسرها در تهران معلم است، این یکی هم در اصفهان سکونت دارد و دخترم هنوز ازدواج نکرده و با خودمان زندگی می‌کند.»

مادر ما را مستقل بار آورده

بهار سال ۱۳۹۸ بارش چندروزه باعث آبگرفتگی خیابان‌ها شد و به دنبالش سیلی عظیم قامت شهر را در بر گرفت. سیل خانه‌های زیادی را خراب کرده بود. بیش از ۶ هزار خانه ویران شده و دیگر قابل سکونت نبودند. بابایی می‌گوید: «همه دایی‌ها و خاله‌های من که کنار رودخانه ساکن بودند، خانه‌شان از بین رفت. نه می‌شد رفت‌وآمد کرد و نه مواد خوراکی برای خوردن بود. تا اینکه بچه‌های هلال احمر در اوج ناامیدی مردم از راه رسیدند. جای اسکان درست کردند و مواد غذایی به دست مردم سیل زده رساندند. همه‌شان مهربان بودند و مثل افراد خانواده خود با مردم رفتار می‌کردند. خدمت کردن‌شان خیلی به دلم نشست.»

وقتی سیمرغ را آب برد

او سهم‌الارث خود را از زمین ۵۰۰ مترمربعی است به ارزش ۵ میلیارد تومان به سازمان هلال احمر هبه کرده است؛ آن هم در شرایطی که پسر هایش مستاجر هستند. زمین می‌توانست بار زیادی از دوش خانواده بردارد؛ او گفت: «پدرم مرد زحمتکشی بود؛ مهربان و خداترس. خودش دست به خیر بود. از خودش ارث زیادی برای من و دیگر خواهر و برادرهایم به جا گذاشت. یک قطعه زمین هم به من رسید. دوست داشتم برای جبران محبت‌های او کاری کنم؛ برای همین تصمیم گرفتم زمین را برای خودش خیرات کنم. هلال احمر شهر سیمرغ مکان مشخصی نداشت. یک ساختمان استیجاری برایش در نظر گرفته بودند؛ البته تا چند سال پیش اصلاً هلال احمری در این شهر نبود تا اینکه شهر را سیل برد.»

نیروهای امدادی از راهش رسیدند

هم‌کون یکی از امدادگرها به شمار می‌آید؛ البته نه اینکه به‌طور مستمر در هلال احمر حضور داشته باشد. او می‌گوید: «من آدم پر مشغله‌ای هستم. هر زمان نیاز به کمک باشد، خودم را به آنجا می‌رسانم.» او می‌گوید: «مساحت زمین ارثی برای ایجاد ساختمان هلال احمر کم بود و باقی زمین را همسرم از خواهرم خریداری و به آن اضافه کرد. او مشوق خوبی برای من بوده و هست. در گفت‌وگو تلویزیونی از پسر پرسیدند شما ناراحت نشدید که مادرتان زمین را به شما بخشید؟ او هم جواب داد: مادرم ما را مستقل بار آورده است. ما از بچگی روی پای خودمان بودیم و همراه پدر و مادر. هیچ‌وقت هم چشمداشتی به مال آنها نداشته و نداریم. این کار مادرم کمک زیادی به مردم آسیب‌دیده می‌کند.»

خودت

شهردار تهران باش...

بایک کلیک پروژه‌های محله خود را انتخاب کنيد

tehran.ir

شهروند عزیز تهرانی؛ با شرکت در طرح (من شهردارم)، پروژه‌های محله‌تون رو انتخاب کنید و هوای شهرتون رو بیشتر داشته باشید.

کودکان از ما می‌آموزند

به طور مرتب ورزش کنیم

فراخوان شناسایی و ارزیابی مهندسی مشاور

سازمان مشاور فنی و مهندسی شهر تهران

در نظر دارد نسبت به شناسایی و تهیه لیست بلند از مشاورین صاحب صلاحیت جهت طراحی تعدادی از میدان گاه های شهر تهران اقدام نماید. بدین وسیله از کلیه مشاورین دارای صلاحیت طراحی شهری و شهرسازی دعوت می‌گردد تا نسبت به تهیه اطلاعات فراخوان از آدرس moshaver.tehran.ir قسمت آگهی فراخوان و ارسال آن تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۱ به آدرس ذیل اقدام نمایند. تهران - خیابان کریم خان زند - خیابان حافظ شمالی - روبروی پارک بهجت آباد - ساختمان معاونت فنی و عمرانی - طبقه همکف - واحد دبیرخانه

بدیهی است تهیه و ارسال اسناد هیچ گونه حقی مبنی بر انعقاد قرارداد با مشاورین ایجاد نمی‌نماید و پس از تهیه لیست بلند از طریق استعلام انتخاب مشاور صلاحیت انجام می‌پذیرد.

سازمان مشاور فنی و مهندسی شهر تهران

کودکان از ما می‌آموزند

از خط‌کشی عابر پیاده عبور کنیم

آگهی مناقصه عمومی شماره ۴۱-۴۰۲

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران در نظر دارد

«عملیات احداث فضای سبز باغ راه حضرت فاطمه زهرا(س) واقع در محدوده مناطق ۱۷ و ۱۸ شهرداری تهران»

را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

- محل اجرای پروژه: محدوده مناطق ۱۷ و ۱۸ شهرداری تهران
- مدت اجرای کار: ۳ ماه جهت عملیات احداث و ۶ ماه جهت دوره تضمین و نگهداری
- مبلغ برآورد اولیه پروژه بر اساس فهراس بهای سازمان برنامه و بودجه کشور سال ۱۴۰۲ (بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده): هشتاد و چهار میلیارد و چهارصد و هشتاد و دو میلیون و هفتصد هزار و هشتصد و سی و هفت (۸۴/۴۸۲/۱۷۲/۸۷) ریال که بصورت نقد و غیر نقد می‌باشد.
- شرایط مناقصه: دارا بودن حداقل رتبه ۴ از سازمان برنامه و بودجه کشور، سابقه کار مشابه، انجام مراحل ثبت شرکت مناقصه در سامانه تأمین‌کنندگان و ارائه هتدنگان خدمت موجود در پرتال شهرداری تهران به همراه اخذ تاییدیه آن از سازمان مربوطه و گواهینامه صلاحیت ایمنی از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی الزامی می‌باشد.
- محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: متقاضیان می‌بایست جهت دریافت و تکمیل اسناد مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۲۱۰۳۷۷۸۰۰۰۰۶ مراجعه نمایند.
- متقاضیان پس از مطالعه و آگاهی کامل از شرایط مناقصه، نسبت به تکمیل و

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران
<http://parks.tehran.ir>