سایه‌سار

دکتر حسین نحوی‌نژاد؛ کارشناس سالمندی

سلامت روان سالمندان

سلامت روان منبعث از سلامت جسم است و اگر بخواهیم زندگی سالمی در زمان سالمندی داشته باشیم باید ابتدا به سلامت جسم خود در ایام نوجوانی و جوانی اهمیت بدهیم. حضور سالمندان سالم در جامعه، منوط به این است که روش زندگی این افراد بعد از بازنشستگی یا رسیدن به سن بالا طوری باشد که قوای جسمی آنها تحلیل نرود و زندگی با آنها باعث خستگی خودشان و اطرافیانشان نشود؛ چرا که این مسئله باعث می‌شود منزلت سالمند در خانواده و جامعه کم و منجر به منزوی‌شدن‌شان شود.

شرایط زندگی اجتماعی برای سالمندان باید به‌گونه‌ای باشد که شرایط حضور بیرون از خانه چنان تسهیل شود که بیرون از خانه رفتن بهتر از در خانه ماندن باشد. ناوگان حمل‌ونقل عمومی، رفت‌وآمد در شهر، مراکز زیارتی، رفاهی، تفریحی و... برای استفاده سالمندان مجهز و مناسب شود و فرد سالمند فقط به خانه ماندن یا نشستن روی نیمکت‌های پارک فکر نکند.

سالمندان باید احساس کنند که در خانه فردی بی‌مسئولیت نیستند و احساس مولد بودن داشته باشند. خانواده‌ها می‌توانند با شریک کردن فرد سالمند در بسیاری از امور همچون تصمیمات مهم زندگی، ازدواج نوه‌ها، دید و بازدیدها، تصمیمات اجتماعی و اقتصادی به او احساس مهم‌بودن و دیده شدن بدهند.

یکی از مواردی که در ایام شیوع کرونا شاهد آن بودیم، این بود که خیلی از افراد سالمند به واسطه بیمار شدن فرزندانشان، نوه‌هایشان را نگهداری می‌کردند تا بچه‌هایشان بتوانند ایام بیماری را راحت‌تر بگذرانند و همین موضوع باعث شد تا انزوا و تنهایی سالمندان در بسیاری از خانه‌ها کمتر شود. افراد سالخورده خودشان ابتدا باید سطح توقع از خودشان را پایین بیاورند و بعد متناسب با توانایی‌هایی که دارند فعالیت داشته باشند. در این صورت است که جامعه، خانواده و افراد همسن آنها به‌سویشان می‌آیند. پس مشارکت سالمند نباید در خانه و جامعه محدود شود و احساس غیرمفید بودن داشته باشند. از سالمندان می‌توان متناسب با توانایی‌هایشان در بسیاری از خدمات و فعالیت‌های اجتماعی همچون واکسیناسیون، کانون‌های شهری یا مساجد استفاده کرد تا این افراد حس بی‌فایده بودن نداشته باشند و تصور نکنند که افرادی هستند که فقط نیاز به مراقبت دارند و گوشه‌نشین نشوند.

گزارش

بیشتر اوقات وضعیت اتاق بچه‌ها به بازار شام می‌ماند. از ماشین و عروسک‌های بندانگشتی تا وسایل آشپزخانه و هر آنچه در خانه گم می‌شود در اتاق بچه‌ها یافت می‌شود. اما راه نجات از این همه به‌هم ریختگی چیست؟ بیشتر ما هر راهی را که به‌نظرمان می‌رسد امتحان کرده‌ایم؛ از قانون‌های سفت و سختی که گذاشته‌ایم تا پیاده‌کردن آنچه در کتاب‌ها و مقاله‌ها خوانده‌ایم ولی در نهایت به استیصال رسیده‌ایم. بعضی از ما هم به موفقیت‌هایی در این زمینه دست یافته‌ایم که ناشی از تهدیدها و تشویق‌هایی است که برای فرزندان‌مان درنظر گرفته‌ایم. اینکه عده‌ای به تهدید و تشویق در تربیت فرزندان اعتقاد دارند یا خیر، بحث گسترده‌ای است اما می‌خواهیم ببینیم چه اتفاقی در نوع گفتار و رفتار ما رخ می‌دهد که تأثیر چندانی بر فرزندانمان ندارد و گاهی ما مجبور به استفاده از تهدید و تشویق می‌شویم.

شلخته دوست‌داشتنی

با اتاق بمب‌خورده فرزندمان چه کنیم؟

فکرهای برچسب‌زننده

تصور کنید خسته از کارهای روزمره در اتاق فرزندتان را باز می‌کنید و با کوهی از اسباب‌بازی‌های پخش شده روی زمین مواجه می‌شوید. تازه این بخش خوب ماجرا است، گاهی ردپای این به‌هم‌ریختگی‌ها در هال و پذیرایی و دیگر اتاق‌های خانه هم دیده می‌شود. این ماجرا اینقدر ادامه پیدا می‌کند که احساس ناکارآمدی و ناتوانی به شما به‌عنوان مادر دست می‌دهد. نگران می‌شوید که نکند فرزندم شلخته بار بیاید و هیچ‌وقت نتواند دور و بر خود را جمع کند. اینکه حتما مشکلی وجود دارد که به‌رغم تمام تلاش‌ها تا وقتی تهدید و جایزه نباشد، از خانه مرتب خبری نیست. عابده بهمن‌پور، پژوهشگر حوزه تعلیم و تربیت، با اشاره به اینکه تمام این نگرانی‌ها در لحن، گفتار و چهره ما قطعا پدیدار می‌شود، گفت: اتفاقی که می‌افتد این است که کودک آنچه در لحن و حال ما رخ می‌دهد را می‌گیرد و به‌خود برچسب می‌زند. وقتی ما به فرزندمان می‌گوییم باز اتاقت را به‌هم ریختی، در ذهن او چنین تصوری شکل می‌گیرد که من چه آدم بی‌نظمی هستم. وقتی اتاقم را به هم می‌ریزم مامان من را دوست ندارد. یا وقتی می‌گوییم خسته‌ام کردی چقدر وسایل تو را جمع کنم؟ فکر می‌کند من چقدر بدم که مامان را دائم خسته می‌کنم. بهمن‌پور با تأکید بر اینکه این جملات، باعث می‌شود فرزند ما مدام به‌خودش برچسب بزند تا جایی که این برچسب‌ها بخشی از هویت کودکمان شود و تا بزرگسالی رهایش نکند، یا رهاشدن از آنها برایش خیلی سخت باشد، می‌افزاید: وقتی با بی‌نظمی مواجه می‌شوید، باید مراقبت کنید که نوع گفت‌وگویتان طوری نباشد که این برچسب‌ها را به کودک منتقل کند و او این برچسب‌ها را بخشی از وجودش بداند.

دوربین بی‌قضاوت

اما چطور می‌توانیم در لحظه مواجهه با یک اتاق منفجر شده روی گفتارمان مسلط باشیم؟ قدم اول و بسیار مهم این است که روی فکرمان مسلط باشیم چون گفتار ما از همان فکر می‌آید. حتی اگر خیلی مراقبت کنیم که نوع گفت‌وگویمان و کلماتی که به‌کار می‌بریم آزاردهنده نباشد، این فکر در لحن و کلام‌مان تأثیر بسیار می‌گذارد. خستگی و انزجار در چهره‌مان ابراز شود و فراز و فرود صدایمان این حس را کامل به فرزندمان منتقل کند و آن رابطه و احترامی که می‌خواهیم بر پایه آن زندگی کنیم را از ما می‌گیرد و بین ما فاصله می‌اندازد. فکر کنید به جای شما یک دوربین پا به اتاق می‌گذارد و صحنه‌ها را ضبط می‌کند. یک اتاق شلوغ و بمب‌خورده حتی جایی برای راه‌رفتن وجود ندارد؛ بدون هیچ قضاوت و پیشداوری و نگرانی از آینده. این موقعیت به ذهن ما فرصت می‌دهد به یاد آوریم که نوع گفت‌وگو و لحن‌مان چه تأثیری می‌تواند بر هویت کودک و از آن مهم‌تر بر رابطه ما و فرزندمان بگذارد. باید ببینیم از رابطه‌مان چه می‌خواهیم؟ احترام و مهربانی متقابل چقدر برایمان ارزش دارد؟ بهمن‌پور می‌گوید: این آگاهی به ما کمک می‌کند جور دیگری به ماجرا نگاه کنیم، این شکلی که هر قدر هم اتاق به هم ریخته باشد، هرقدر هم که بچه من بی‌نظم باشد، آنچه مهم است رابطه ما و محبت و احترامی است که قرار است بین ما ماندگار بماند و البته هویتی که فرزندمان برای خودش انتخاب می‌کند. وقتی این آگاهی بیاید، آنجا انتخاب می‌کنیم که لحن حرف‌زدنمان، نوع بیانمان و حتی فکری که اجازه می‌دهیم درباره فرزندمان بکنیم، جوری باشد که بین ما فاصله بیندازد یا جوری باشد که اتفاقا فاصله‌مان را کمتر کند.

مکث

جایی برای خلاقیت

فراموش نکنید قرار نیست ما والدینی بی‌خیال باشیم و خانه‌مان همیشه به‌هم‌ریخته و نامرتب باشد تا رابطه ما خوب باقی بماند. بیاییم ببینیم اگرچه مدل گفت‌وگویی داشته باشیم فاصله ما با فرزندمان کمتر می‌شود و سخنان‌مان تأثیر بیشتری دارد؟ چطور نوع رفتار و گفتارمان را با فرزندمان تنظیم کنیم که هزینه ندهیم، محبت‌مان را کم و فاصله‌مان را زیاد نکنیم. به‌گفته بهمن‌پور، نکته مهم این است که آن چیزی را که می‌بینیم از فکری که داریم، جدا کنیم. به جای قضاوت و پیشداوری فقط مشاهده‌گر باشیم. حالا وقت جمع کردن است. می‌توانیم بگوییم، عزیزم وقت آن رسیده که اتاق را جمع کنی، اگر بخواهی من هم می‌توانم به تو در جمع‌آوری اتاق کمک کنم. می‌خواهی تو لگوها را جمع کنی من عروسک‌ها را؟ می‌خواهی با هم ماشین‌ها را به سمت پارکینگ ببریم؟ می‌خواهی من سبد اسباب‌بازی‌ها را بگیرم و تو آنها را دانه دانه درون سبد پرت کنی؟ کافی است ذهن‌مان را از قضاوت‌ها و نگرانی‌ها خالی کنیم تا فضا برای خلاقیت باز شود. قضاوت‌ها تمام ذهن ما را درگیر می‌کند و جای هر فکری که اسباب نزدیکی عاطفی ما و فرزندانمان می‌شود را می‌گیرد. فراموش نکنیم که ارتباط ما و فرزندمان از اتاق به‌هم ریخته بسیار مهم‌تر است.

روشنا

گره‌ام را بگشا

ای کسی که گره هر سختی به‌دست تو گشوده شود و ای که تندی شداید به عنایت‌ات می‌شکند. ای که راه بیرون‌شدن از تنگی و رفتن به‌سوی آسایش از تو خواسته شود... الهی بلایی بر من فرود آمده که سختی و ثقل آن مرا در هم شکسته و گرفتاری‌هایی بر من حمله‌ور شده که تحملش برای من دشوار است و آن را تو از باب قدرت‌ات بر من وارد کرده‌ای و به اقتدار خود متوجه من نموده‌ای... پس بر محمد و آلش درود فرست ای پروردگارم، و به فضل و احسانت در آسایش را به رویم باز کن و به قدرت‌ات صولت سلطان غم را در میدان حیات من بشکن و مرا در موردی که از آن شکوه دارم به عنایت و احسانت کامیاب کن و به درخواست من، شیرینی اجابت بچشان و از سوی خودت رحمت و گشایشی دلخواه نصیبم فرما و برایم نجات و خلاصی سریع از گرفتاری‌ها مقرر کن و مرا به‌خاطر چیرگی غم از رعایت واجبات و به‌کار بستن مستحبات خود باز مدار. چرا که من به سبب آنچه به سرم آمده بی‌تاب و توان شده و قلبم از تحمل آنچه در زندگی‌ام رخ نموده، لبریز از اندوه شده و تو به رفع گرفتاری‌هایم و دفع آنچه در آن در افتاده‌ام توانایی، پس قدرت‌ات را درباره من به‌کار بر، گرچه از جانب تو مستحق آن نیستم، ای صاحب عرش. **(دعای هفتم صحیفه سجادیه)**

ترفند

عینک بی بخار

همه‌گیری کووید-۱۹ با خود یک مشکل خاص برای کسانی که از عینک استفاده می‌کنند، آورده است: با ماسک زدن، عینک بخار می‌گیرد. این اتفاق آزاردهنده‌ای است که به‌دلیل تفاوت دمای بدن شما با سطح عینک رخ می‌دهد. در اینجا راهکارهایی ارائه می‌دهیم که جلوی بخار گرفتن عینک را می‌گیرد:

- شستن عینک با آب و صابون و بعد خشک کردن آن.
- فاصله بین ماسک و صورت را بپوشانید.
- راه دیگر برای اینکه فاصله بین ماسک و بینی را بپوشانید این است که روی برجستگی بینی یک نوار چسب بچسبانید.
- یک دستمال کاغذی را به‌صورت افقی تا کنید و آن را زیر قسمت بالایی ماسک و روی برجستگی بینی بگذارید. رطوبت تنفس شما به جای اینکه از قسمت بالای ماسک خارج و تبدیل به بخار شود، به وسیله این دستمال کاغذی جذب می‌شود.

مناقصه

شرکت ابنیه سازان صنعتی بنا پارس ویرا (سهامی خاص)
در نظر دارد نسبت به تامین، حمل، نصب، تست و راه‌اندازی دستگاه‌های کالسکه و کشنده قالب‌های بتنی و اجرای ریل‌گذاری در کف سوله تولید قطعات بتنی پروژه ارتقاء کیفیت ساخت، مطابق با مشخصات فنی مندرج در اسناد مناقصه اقدام نماید. بدین منظور از پیمانکاران واجد شرایط دعوت می‌شود به نشانی تهران ـ خیابان ولیعصر ـ خیابان شهید عباسپور پلاک ۱۶ مراجعه و نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند. مهلت ارایه پیشنهاد قیمت تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۳ می‌باشد.
تلفن تماس ۸۸۷۷۰۷۷۷ داخلی (۱۰۱)
هزینه نشر آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

شرکت توسعه منابع انرژی توان (صباباتری)

آگهی مناقصه عمومی

گروه صنعتی شهید درخشان در نظر دارد اقلام استیل مورد نیاز خود (به شرح ذیل) را از طریق برگزاری مناقصه عمومی خریداری نماید.

۱ـ ورق استیل ۳۱۶L به ضخامت ۳ میلی‌متر به مقدار ۱۸،۰۰۰ کیلوگرم
۲ـ ورق استیل ۳۱۶L به ضخامت ۲ میلی‌متر به مقدار ۱،۴۴۰ کیلوگرم
۳ـ میل گرد استیل ۳۱۶L به قطر ۱۰ میلی‌متر به مقدار ۱،۸۸۰ کیلوگرم
۴ـ ورق استیل ۳۱۶L به ضخامت ۸ میلی‌متر به مقدار ۲۵۶ کیلوگرم
۵ـ میلگرد استیل ۳۱۶L به قطر ۱۵ میلی‌متر به مقدار ۱۷۰ کیلوگرم

فروشگاههای مرتبط با موضوع اشاره شده با مراجعه به آدرس :
کیلومتر ۱۸ اتوبان تهران ساوه ـ خروجی دوم صباشهر ـ گروه شهید درخشان ـ صباباتری ـ واحد قراردادها نسبت به دریافت فرم استعلام اقدام و پس از تکمیل ارسال نمایند.

مدت زمان اعتبار قیمت پیشنهادی : یک ماه پس از ارائه پیشنهاد قیمت می‌باشد.

هزینه دو نوبت چاپ آگهی روزنامه به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

تلفن تماس : ۵۶۵۷۴۹۰۰ فکس : ۵۶۵۷۴۹۰۸

واحد قراردادهای گروه شهید درخشان

م الف/ ۴۱۷۶
۱۲۸۷۹۹۲

شرکت سهامی برق منطقه‌ای تهران

آگهی مناقصه‌های عمومی یک مرحله‌ای

۱۴۰۰/۱۲۰۳۹

۱ـ نام و نشانی مناقصه‌گزار : شرکت برق منطقه ای تهران به شماره ثبت ۹۷۶۴، شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۰۲۶۶۴ و کد پستی ۱۹۸۱۹۶۹۹۶۱، به نشانی تهران، سعادت‌آباد، بالاتراز کوی فراز، بلوار برق تهران، شرکت برق منطقه‌ای تهران، ساختمان حوزه ستادی، طبقه سوم، بال شرقی، امور تدارکات و قراردادها

۲ـ موضوع مناقصه : مناقصه عمومی یک مرحله‌ای بشرح ذیل :

شماره مناقصه (مرجع)	شماره فراخوان در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت	موضوع مناقصه	میزان تضمین (سپرده) شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال)	زمان گشایش پیشنهادات
۱۲۰۳۹	۲۰۰۰۰۰۱۰۰۸۰۰۰۱۵۹	خدمات ترابری امور انتقال نیروی دو تهران	۲،۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۰

۳ـ زمان، مهلت، مبلغ و محل دریافت اسناد : متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۱۴ لغایت ۱۴۰۰/۱۲/۲۰، به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir مراجعه و با پرداخت مبلغ ۵۰۰،۰۰۰ ریال از طریق درگاه پرداخت اینترنتی به شماره حساب ۴۰۰۱۰۵۰۹۰۴۰۰۵۶۵۵ (شماره شبا IR ۸۹۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۵۰۹۰۴۰۰۵۶۵۵) به نام شرکت برق منطقه‌ای تهران نزد اداره کل خزانه بانک مرکزی به شماره شناسه واریزی ۳-۶۴-۰۵۰۹-۷۴-۲۲۱۵۰۰-۸۲-۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۱۰۰۳ جهت خرید اسناد مناقصه فوق اقدام نمایند.

۴ـ مدت اعتبار پیشنهادات : اعتبار پیشنهادات از زمان افتتاح پاکات شش ماه می باشد.

۵ـ نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار : مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار بصورت ضمانتنامه بانکی معتبر یا واریز نقدی بحساب ۴۰۰۱۰۵۰۹۰۶۳۷۲۸۲۲ (شماره شبا IR ۷۴۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۵۰۹۰۶۳۷۲۸۲۲ و شماره شناسه ۹۶۲۲۲۱۵۰۰۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۱) تمرکز سپرده‌های برق تهران نزد خزانه می‌باشد.

۶ـ نام و نشانی دستگاه نظارت : شرکت برق منطقه‌ای تهران به نشانی مندرج در بند یک

۷ـ زمان و محل تحویل پیشنهادات : پیشنهاد دهندگان می‌باید ضمن بارگذاری تصویر کلیه مدارک پاکات (الف، ب، ج) در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت تا **ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴/ ۱/ ۱۴۰۱**، نسبت به ارسال اصل مدارک مطابق شرایط درج شده در اسناد مناقصه، در پاکت لاک و مهر شده تا **ساعت ۱۴ روز یکشنبه مورخ ۱۴/ ۱/ ۱۴۰۱** به دبیرخانه حراست به نشانی مندرج در بند یک (طبقه دوم) تحویل و رسید دریافت دارند. تمامی فرآیند برگزاری مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت صورت می پذیرد.

۸ـ گشایش پیشنهادات : پیشنهادات ارائه شده در سامانه درروز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱/۱۵ ساعت ۱۰ صبح در سالن پژوهش ۳ واقع در طبقه سوم ساختمان ستادی شرکت برق منطقه ای تهران گشایش خواهد یافت.

۹ـ سایر شرایط :
- ارائه گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی در رسته حمل و نقل، صادره از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی
- ارائه گواهینامه تایید صلاحیت در رسته حمل و نقل از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی
- علاقمندان به شرکت در مناقصه می‌بایست جهت ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (توکن) با شماره‌های دفتر ثبت‌نام ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸ و مرکز تماس ۲۷۳۱۳۱۳۱ تماس حاصل نمایند.

- سامانه تدارکات الکترونیکی دولت www.setadiran.ir
- پایگاه ملی اطلاع‌رسانی مناقصات http://iets.mporg.ir
- پایگاه اطلاع‌رسانی مناقصات شرکت توانیر http://tender.tavanir.org.ir
- پایگاه اطلاع‌رسانی مناقصات شرکت برق منطقه‌ای تهران www.trec.co.ir

روابط عمومی شرکت برق منطقه‌ای تهران

با اعمال مدیریت مصرف برق، هم از سرمایه ملی کشورمان محافظت کنیم و هم بر سودده‌ی خود بیفزاییم.

م الف/ ۴۱۳۰
۱۲۸۶۶۷۸