چیدمان

خانه‌ای گرم و نورانی

رنگ در دکوراسیون داخلی از مهم‌ترین فاکتورهای زیبایی محسوب می‌شود. رنگ‌ها منشأ انتقال احساس هستند و تأثیر شگفت‌انگیزی بر روح و روان انسان می‌گذارند؛ به همین دلیل انتخاب رنگ‌ها و ترکیبشان با یکدیگر نقش مؤثری در دکوراسیون منزل ایفا می‌کند.

انتخاب رنگ‌های شاد و گرم فکر بسیار خوبی است و خوب‌تر اینکه خودمان هم برای بهترشدن حالمان بیشتر تلاش کنیم. باید حال خوبِ خودمان را در دکوراسیون خانه‌هایمان هم منعکس کنیم. از رنگ‌های شاد مثل زرد هندی در کنار سبز دودی استفاده کنید.

یادتان نرود متراژ خانه برای انتخاب رنگ، بسیار مهم است. برای فضاهای بزرگ دست‌تان باز است و می‌توانید سراغ انواع طیف‌های رنگی بروید، اما برای فضاهای کوچک‌تر باید دقیق‌تر عمل کنید.

- رنگ صورتی روشن، طیف رنگی کرم تا قهوه‌ای و طیف رنگ‌هایی از نارنجی کمرنگ هم در کنار یکدیگر زیبا می‌شوند. رنگ‌های ملایم در کنار هم ترکیبی آرامش‌بخش و البته باشکوه ایجاد می‌کنند.
- در انتخاب رنگ آشپزخانه یا بخش‌های پرتردد منزل مثل هال یا اتاق کودک حتما از زرد استفاده کنید. ترکیب زرد و آبی ایده بسیار خوبی است. کنار هم قرار گرفتن این دو رنگ هم فضا را شیک و شاد می‌کند و هم خاص و متفاوت.
- به رنگ‌هایی مثل سفید، بِژ، خاکستری، عاجی و خاکی، خنثی می‌گویند. این رنگ‌ها وقتی در کنار رنگ‌های دیگر قرار می‌گیرند، ترکیب خوبی درست می‌شود. رنگ‌های خنثی طیف رنگ‌های مختلفی دارند؛ مثلا اگر تناژ سبز یا زرد داشته باشند، جزو رنگ‌های خنثای گرم هستند و روشنایی بیشتری به فضا می‌دهند و اگر طیف رنگ‌های صورتی، بنفش و آبی باشند، سرد هستند.
- سفید هم خانه‌هایی با نور کم را درخشان می‌کند و هم فضاهای باز را جذاب‌تر و شادتر نشان می‌دهد. سفید یادآور پاکی و تمیزی است. این رنگ علاوه بر القای آرامش، می‌تواند به فضا پویایی و تحرک هم بدهد.
- طیف‌های مختلف رنگ آبی در کنار یکدیگر فضای آرامی ایجاد می‌کنند. کنار هم قراردادن رنگ آبی از طیف‌های مختلف یا گذاشتنش در کنار رنگ‌های پاستلی مثل لیمویی یا صورتی کمرنگ هم فکر خوبی است.
- رنگ‌های کاراملی و تلفیقی از خاکستری و خاکی، هم به فضا گرما می‌دهند و هم برای فضاهایی با نور کم انتخاب خوبی هستند.
- رنگ‌هایی که تن خاکستری و خاکی دارند با قرارگرفتن در کنار رنگ‌های شاد و گرم هم ترکیب خوبی ایجاد می‌کنند.
- رنگ قهوه‌ای می‌تواند هر فضایی را زیبا و دیدنی کند. مثلا کنار هم قرارگرفتن طیف‌هایی از قهوه‌ای ایده خوبی است: قهوه‌ای چوبی، شکلاتی و.... ترکیب این رنگ با سبز دودی یا کله‌غازی، سبز زیتونی و زرد اُخرایی (زرد مایل به قهوه‌ای) هم هماهنگی جذابی ایجاد می‌کند.

با وسواس چه کنیم؟

رهایی از رفتارهای آزاردهنده وسواس‌گونه فکری و عملی با تمرین و ذهن‌آگاهی

طرح: بهرام غروی

گزارش
یکتا فراهانی
روزنامه نگار

وسواس، بیماری مزمن و نسبتا شایعی است که موجب اختلال در عملکردهای مختلف فرد می‌شود و درمان آن نیز به‌دلیل ماهیت و مقاومت بالا به درمان معمولا دشوار، پیچیده و زمان‌بر است. «اختلال وسواس فکری-عملی» نوعی اختلال است که علاوه بر آشفتگی درونی و اضطراب زیاد در بعضی موارد هم با احساس گناه، شرمساری و مسئولیت افراطی برای بیمار همراه است. وسواس به‌دلیل ماهیت ناتوان‌کننده‌ای که به‌دنبال دارد می‌تواند روند طبیعی زندگی، توانایی‌های شخصی، کارایی شغلی، سازگاری اجتماعی و روابط بین‌فردی را تحت تأثیر قرار دهد و زندگی شخص را با محدودیت‌های زیادی مواجه کند و کیفیت زندگی او را به‌شدت پایین بیاورد. وسواس فکری باعث‌بروز افکار یا تصاویر غیرارادی می‌شود که بارها و بارها در ذهن تکرار می‌شوند و برخلاف میل باطنی فرد پس از مدتی بال و پر می‌گیرند و رشد می‌یابند؛ آنچنان که او نمی‌تواند جلوی بروز آنها را بگیرد.

افکار وسواسی بیشتر، آزاردهنده هستند و می‌توانند سازمان روانی شخص را تحت سیطره خود درآورند. از این‌رو معمولا با اضطراب همراه هستند و درصورتی که درمان نشوند، زندگی فردی و اجتماعی افراد را مختل می‌کنند؛ چون می‌توانند در طولانی مدت، مشکلات جدی‌تری به‌دنبال داشته باشند.

انواع وسواس

وسواس به‌گونه‌های مختلفی در افراد بروز می‌کند؛ مانند وسواس شست‌وشو، نظم و ترتیب، ناقص بودن کارها یا احتکار و جمع کردن وسایل قدیمی و ناکارآمد و... البته بعضی اختلالات دیگر مانند افسردگی، کندن پوست بدن و خرید اجباری هم به نوعی در دسته اختلالات مربوط به وسواس قرار می‌گیرند. شاید به‌نظر بیاید تشخیص وسواس کار ساده‌ای است اما صرف اینکه کسی افکاری ناشی از وسواس داشته باشد یا رفتارهای اجباری انجام دهد به‌معنای داشتن اختلال وسواس نیست. در واقع هنگامی می‌توان افکاری را ناشی از وسواس دانست که به نوعی منجر به پریشانی‌های غیرقابل کنترل و مهارنشدنی شود. به‌علاوه اینکه شخص زمان زیادی را برای انجام کارهای اجباری صرف کند؛ به‌گونه‌ای که در نهایت زندگی و روابط روزمره او را با اختلال مواجه کند.

وسواس‌های فکری و عملی

وسواس‌های فکری عقاید و افکار مزاحمی هستند که در فرایند آنها فرد اسیر افکار آزاردهنده‌ای می‌شود که نمی‌تواند آنها را رها کند. اما وسواس‌های عملی رفتارهای تکراری مانند شستن‌های مکرر و توجه بیش از حد به رعایت نظم و ترتیب یا اعمال مشابه دیگر هستند که هدف آنها پیشگیری یا کاهش اضطراب و پریشانی است؛ نه به‌دست آوردن لذت یا رضایت. افراد مبتلا به وسواس فکری معمولا هم وسواس عملی دارند و هم اجبار. ضمن آنکه گاهی اوقات فقط یکی از آنها را تجربه می‌کنند.

راهکارهایی برای مقابله با وسواس

توجه داشته باشیم وسواس از آن دسته اختلالاتی نیست که بتوان به تنهایی و بدون کمک گرفتن از متخصص آن را درمان کرد؛ به‌خصوص وقتی در مراحل پیشرفته باشد. اما می‌توان به نکاتی برای مهار و مقابله با آنها توجه داشت. نخستین مرحله، شناسایی محرک‌هایی است که فرد را آزار می‌دهند. برای این کار می‌توان همه آنها را ثبت، بررسی و ریشه‌یابی کرد. در مرحله بعد شخص باید تلاش کند علاوه بر اینکه با وسواس‌های خود روبه‌رو می‌شود، در برابر انجام افکار و اعمال وسواس‌گونه خود نیز مقاومت نشان دهد. مثلا هنگام شست‌وشوی زیاد متوجه رفتار وسواس‌گونه خود باشد و تمرین کند به مرور آن را کاهش دهد.

توجه داشته باشید هرچه بیشتر وقت بگذارید و تمرین کنید، بیشتر پیشرفت خواهید کرد اما نباید عجله داشته باشید. استفاده از روش‌های ذهن‌آگاهی و به‌هوشیاری هم می‌تواند به شما در این راه کمک بسیاری کند. می‌توانید از روش‌های تنفسی، حواس‌پرتی و... استفاده کنید. مثلا وقتی ذهن‌تان درگیر تکرار وسواس‌گونه کاری شد، می‌توانید به چیز دیگری فکر کنید و بایستید چند نفس عمیق بکشید و به حال آن لحظه خود حضور پیدا کنید. تمرین ذهن‌آگاهی در مواقعی که درگیر وسواس نیستید به شما بسیار کمک می‌کند.

مکث

نشانه‌های ابتلا به وسواس

تشخیص اختلال وسواس و یافتن راهکار و روش درمان مناسب برای افرادی که با مشکلات ناشی از وسواس دست‌وپنجه نرم می‌کنند، بسیار حیاتی و ضروری است. البته ممکن است گاهی اوقات، بسیاری از ما نیز هنگام خروج از منزل برگردیم و قفل در یا کلید برق را چک کنیم یا بعضی مواقع نیز افکار ناخوشایندی داشته باشیم اما فقط هنگامی که این افکارهای وسواس‌گونه و رفتارهای اجباری در زندگی روزمره ما اخلال ایجاد کنند می‌توانیم احتمال دهیم که شاید دچار وسواس شده‌ایم. ترس از آلوده شدن به میکروب، کثیفی یا آلوده شدن توسط دیگران، تمرکز و توجه بیش از حد بر عقاید مذهبی یا اخلاقی، ترس از دست دادن دیگران، چنان که نتوانیم از پرداختن به آنها رهایی یابیم، توجه بیش از اندازه به رعایت نظم و ترتیب، رعایت تقارن یا چک کردن مداوم گاز یا قفل کردن در هنگام خروج از خانه و... از نشانه‌های وسواس هستند که حتما باید به آنها رسیدگی شود. موضوع مهم گیر کردن در آنها و تکرار بیش از حدشان است؛ آنقدر که مانع از آرامش و آسایش فرد و اطرافیان او شود.

تندرست

تأثیر اخبار بد بر جسم و روان

معمولا تمایل افراد برای شنیدن و پیگیری خبرهای منفی، بیشتر از پیگیری خبرهای مثبت است. این در حالی است که تأثیر این خبرها بر سلامت جسم و روان زیاد است و آثار مخربی بر جای می‌گذارد. هورمون‌های استرس ناشی از اخبار بد موجب بروز خستگی، اضطراب، افسردگی، مشکلات گوارشی، سردرد و دردهای عضلانی و بی‌خوابی و بدخوابی خواهد شد.

کارشناسان راهکارهایی را ارائه می‌دهند که به کمک آنها می‌توان عوارض ناشی از خبرهای بد را کاهش داد یا اصلا پیگیری آن اخبار را کنترل کرد. آنها توصیه می‌کنند دیدن یا شنیدن اخبار را به ساعات خاصی از روز محدود کنید. خبرها را فقط از منابع معتبر و بدون بزرگ‌نمایی دریافت کنید. شب‌ها هنگام خواب و صبح‌ها به محض بیدار شدن اخبار را پیگیری نکنید. اعلان‌های شبکه‌ها و پیام‌رسان‌های گوشی‌تان را خاموش کنید. از اطرافیان‌تان بخواهید درباره موضوعات استرس‌زا صحبت نکنند.

بعد از شنیدن اخبار منفی، یک کار مثبت برای سلامتی‌تان انجام دهید. پیاده‌روی یا نوشیدن یک نوشیدنی گرم را جایگزین پیگیری دائم اخبار کنید.

روشنا

خوب‌بودن کافی نیست

خوب بودن پدر و مادر برای تربیت فرزند کافی نیست. مهم این است که فرزند در رفتار و گفتار پدر و مادرش، مبارزه با هوای نفس را ببیند تا تأثیر بپذیرد والا هرقدر کارهای خوبی از پدر و مادرش ببیند که این کارها توأم با مبارزه با نفس نباشد و مثلا ناشی از صفات خوب ژنتیک آنها باشد، در تربیت فرزند نقش چندانی نخواهد داشت. اگر فرزند در رفتار پدر و مادرش ببیند که آنها بارها عصبانی شده‌اند ولی خودشان را کنترل کرده و چیزی نگفته‌اند یا لبخند زده‌اند، به‌تدریج می‌پذیرد که بسیاری از اوقات باید مخالف هوای نفس رفتار کرد و پا روی درخواست‌های نفسانی گذاشت. پدر و مادری که وقتی عصبانی می‌شوند هرچه دلشان خواست به زبان می‌آورند، طبیعتا بچه آنها هم هر کاری دلش بخواهد انجام خواهد داد و مقابله با خواهش‌های نفسانی را فرانخواهد گرفت.

گزیده‌ای از سخنان حجت‌الاسلام علیرضا پناهیان

آگهی تجدید نوبت اول مناقصه عمومی

شرکت کنترل ترافیک تهران

شماره ۱۸-۱۴۰۱ (دومرحله ای)

شرکت کنترل ترافیک تهران (وابسته به شهرداری تهران) در نظر دارد موضوع زیر را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط و مجرب واگذار نماید.

ردیف	موضوع مناقصه	شماره مناقصه	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	اجرای عملیات تعمیر و نگهداری چراغ های راهنمایی هوشمند و برنامه پذیر در پهنه غربی شهر تهران و دیگر عملیات مورد نیاز مرتبط و تامین کلیه تجهیزات و قطعات مورد نیاز	۱۴۰۱-۱۸	۶.۵۰۰.۰۰۰.۰۰۰

الف) شرایط مناقصه:
فقط اشخاص حقوقی واجد شرایط (مرتبط بودن موضوع اساسنامه شرکت با موضوع مناقصه)
ارائه گواهی معتبر احراز صلاحیت پیمانکاری مربوط به حداقل پایه ۵ رشته صنعت یا حداقل پایه ۵ رشته نیرو یا حداقل پایه ۵ رشته راه و ترابری یا حداقل پایه ۵ رشته تأسیسات و تجهیزات یا حداقل پایه ۵ رشته ارتباطات و فناوری اطلاعات و یا ارائه گواهی معتبر احراز صلاحیت و رتبه بندی شرکت های انفورماتیکی مربوط به حداقل رتبه ۲ رشته سیستم های اتوماسیون صنعتی یا حداقل رتبه ۲ رشته خدمات پشتیبانی صادره از سازمان برنامه و بودجه کشور بجز شرکت های وابسته به شهرداری تهران، شرکت های دولتی و شرکت های دانش بنیان مرتبط با موضوع مناقصه.
ب) محل دریافت و تحویل اسناد:
محل دریافت اسناد: تهران، خیابان شهید دکتر فاطمی، روبروی ضلع شمالی پارک لاله، پارکینگ طبقاتی لاله، طبقه ۸، امور قراردادهای شرکت کنترل ترافیک تهران. تلفن: ۸۸۹۷۲۸۹۱ - ۸۹۱۸۶۰۳۰
محل تحویل اسناد: تهران، خیابان شهید دکتر فاطمی، روبروی ضلع شمالی پارک لاله، پارکینگ طبقاتی لاله، طبقه ۸، دبیرخانه کمیسیون مناقصات شرکت کنترل ترافیک تهران. تلفن: ۸۹۱۸۹
ج) میزان سپرده و شماره حساب:
مبلغ سپرده شرکت در مناقصه طبق جدول فوق باید بصورت ضمانت نامه بانکی معتبر و یا فیش واریز نقدی به حساب سپرده شماره ۷۰۰۸۲۰۷۴۳۰۴۸ نزد بانک شهر شعبه خیابان کارگر شمالی کد ۴۷۷ به نام شرکت کنترل ترافیک تهران بوده و در پاکت الف (بصورت سربسته و مهر شده) تحویل گردد.
د) مهلت دریافت و تحویل اسناد:
شرکت کنندگان می بایست به منظور خرید اسناد پس از واریز مبلغ ۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال (پنج میلیون ریال) به حساب سپرده شماره ۷۰۰۸۱۱۱۴۰۹۶۴۰ نزد بانک شهر شعبه خیابان کارگر شمالی کد ۴۷۷ به نام شرکت کنترل ترافیک تهران همراه با اصل فیش واریز بانکی و مهر شرکت و معرفی نامه از تاریخ درج آگهی به امور قراردادهای این شرکت مراجعه و اسناد را دریافت نمایند و نیز پیشنهادهای کتبی خود را در پاکت های سربسته و مهر شده حداکثر تا ساعت ۱۶:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۵ به دبیرخانه کمیسیون مناقصات شرکت کنترل ترافیک تهران ارائه و رسید دریافت نمایند.
لازم به ذکر است واریز وجوه به صورت اینترنتی قابل قبول نمی باشد.
توضیحات:
۱- شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شرکت کنترل ترافیک تهران در رد و یا قبول یک یا کلیه پاکت ها و پیشنهادهای مناقصه مختار است. همچنین هزینه چاپ آگهی مناقصه بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
۲- مشروح شرایط عمومی و فنی در اسناد مناقصه درج گردیده که شرکت کنندگان باید تمامی صفحات مدارک و اسناد مناقصه را مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های مجزا (الف-ب-ج) بصورت سر بسته و مهر شده طبق شرایط مناقصه، تحویل دبیرخانه کمیسیون مناقصات شرکت کنترل ترافیک تهران نمایند.
۳- به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مبهم، مخدوش، فاقد سپرده و همچنین پیشنهاداتی که پس از موعد مقرر واصل شوند، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۴- اطلاعات مربوط به قرارداد این مناقصه در وبسایت شفافسازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر خواهد شد.
۵- متقاضیان دریافت اسناد مناقصه بایستی پیش از واریز وجوه مربوطه و قبل از مراجعه به این شرکت، مراتب را با شماره های ۸۸۹۷۲۸۹۱ یا ۸۹۱۸۶۰۳۰ هماهنگ نمایند.

مدیریت ارتباطات و امور بین‌الملل
trafficcontrol.tehran.ir

آگهی مناقصه عمومی

ارتش جمهوری اسلامی ایران
نیروی هوایی

(شماره ۱۱)

فرماندهی آماد و پشتیبانی هوایی نهاجا در نظر دارد اقلام ذیل را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.

۱- دستگاه برش لیزری
۲- پارچه فاستونی
۳- پوتین گرمسیری
۴- تی‌شرت‌وشلوارورزشی
۵- کفش ورزشی
۶- لباس زیر گرم
۷- لباسکار استتار
۸- اورکت استتار
۹- حلواشکری تک نفره
۱۰- ماست تک نفره

لذا از کلیه داوطلبان واجد شرایط دعوت بعمل می آید در صورت تمایل به شرکت در مناقصه با در دست داشتن معرفی نامه رسمی برای دریافت اسناد مناقصه از زمان درج آگهی حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از ساعت ۸ الی ۱۲ به نشانی تهران، خیابان پیروزی، ایستگاه درختی، فرماندهی آماد و پشتیبانی هوایی، مرکز تهیه و خرید مراجعه نمایند. متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳۵۷۴۲۱۴۹ و ۳۵۷۴۴۳۹۲ تماس حاصل نمایند.

- این فرماندهی در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات واصله مختار خواهد بود.
- ارائه رزومه کاری در ارزیابی توانمندی متقاضی موثر خواهد بود.
- هزینه چاپ آگهی به عهده برنده یا برندگان مناقصه می باشد.

فرماندهی آماد و پشتیبانی هوایی

اهدای خون = اهدای زندگی

((نوبت دوم))

شماره مزایده: ۴۰۱/۰۰۹

PASCO

آگهی فراخوان شرکت در مزایده عمومی

شرکت مجتمع صنعتی ذوب آهن پاسارگاد (سهامی خاص)

شرکت مجتمع صنعتی ذوب آهن پاسارگاد واقع در شهرستان کوار - کیلومتر ۶۹ جاده شیراز - جهرم در نظر دارد اقلام نو رختشویی خانه خود به شرح جدول ذیل را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند کلیه متقاضیان محترم می توانندازتاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۸ لغایت ۱۴۰۱/۰۸/۳۰ جهت دریافت مدارک مزایده پس از واریز مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال (غیر قابل استرداد) به شماره حساب IR۰۹۰۱۱۰۰۰۰۰۰۰۲۰۰۰۵۹۲۳۹۰۰۵ نزد بانک صنعت و معدن شعبه مرکزی تهران به نام شرکت مجتمع صنعتی ذوب آهن پاسارگاد بابت خرید اسناد مزایده با دبیر خانه این شرکت به شماره ۲۱۴-۴۲۷۸۳۲۱۱-۰۲۱ تماس حاصل فرمایند و نسبت به دریافت اسناد مزایده اقدام نمایند .

مهلت شرکت در مزایده: شرکت کنندگان در مزایده میتوانند از تاریخ انتشار آگهی حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۳نسبت به ارائه پاکت مهر و موم شده اسناد تکمیل شده مزایده به دبیر خانه دفتر مرکزی مزایده گزار اقدام نمایند.

مزایده گزار در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است و هیچ گونه اعتراضی از سوی شرکت کنندگان در مزایده قابل پذیرش نیست.

ردیف	شرح کالا	تعداد
1	لباسشویی و پتو شویی 80 کیلو گرمی برند کارخانه ج.آ.م نظریان مدل wm80.m.n	2
2	لباسشویی و پتو شویی 60 کیلو گرمی برند کارخانه ج.آ.م نظریان مدل wm60.m.n	2
3	دستگاه اتو غلطکی برند کارخانه ج.آ.م نظریان	1
4	خشک کن 50 کیلویی برند کارخانه ج.آ.م نظریان	6
5	دیگ بخار با ظرفیت 150kg با تجهیزات کامل -ساخت شرکت آب بند	2
6	دستگاه اتو پرس برند کارخانه ج.آ.م نظریان	2
7	آب گیر 40 کیلویی استیل مربوط به خشک شویی برند کارخانه ج.آ.م نظریان	2
8	آب گیر 20 کیلویی استیل مربوط به خشک شویی برند کارخانه ج.آ.م نظریان	2

کمیسیون معاملات شرکت مجتمع صنعتی ذوب آهن پاسارگاد