خود را فراموش نکن بانو

پرستو فادری

اوقات فراغت یعنی ساعت هایی که برنامه یا مسئولیتی به جز برنامه اوقات فراغت به عهده نداریم. لحظه ای برای خستگی از تن رفتن، فرصتی برای تفریح و هنگامه ای برای به خود پرداختن. نحوه سپری کردن اوقات فراغت زنان، فارغ از مسئولیت های خانه داری، بچه داری یا شغل بیرون از خانه آن قدر جدی است که می تواند ضامن سلامتی و شادابی زنان باشد.

زنان ایرانی از هر قوم و نژاد جزو سختکوش ترین زنان جهان محسوب می شوند. در گوشه و کنار این سرزمین، هر جا که به نیروی انسانی مسئولیت پذیر و متعهد نیاز هست، می توان روی زن ها حسابی کلان باز کرد. شالیزارها و زمین های کشاورزی، مراتع مخصوص دامداری، باغ های زعفران و انواع میوه، پای دارهای قالی، گلیم وگبه، همه جا و همه جا ردی از زن ها به چشم می خورد که به عمق تاریخ و درخشانی تعریف زن مسلمان ایرانی است.

دکتر عارفه آذربرزین، کارشناس علوم اجتماعی در این باره می گوید: «زنان هر جا و به هر کاری که مشغول هستند، باید به موضوع سرگرمی واوقات فراغت خود بیندیشند. به طور معمول اغلب زنان ما عادت کرده اند همواره کاری برای انجام دادن داشته باشند. این وضع به ویژه در شهرستان ها بیشتر به چشم می خورد.»

وی با تأکید بر این نکته که لحظه ای دراز کشیدن، تماشای تلویزیون یا مطالعه چند صفحه کتاب در ساعتی مشخص از روز می تواند مفهوم «فرصتی برای خود» را در بر داشته باشد، می افزاید: «زنان نباید فکر کنند که فقط با پول خرج کردن و به این کلاس و آن کلاس رفتن می توانند برای خود سرگرمی درست کنند بلکه کارهایی ساده تر و بی هزینه هست که در هر شرایطی در دسترس همه قرار دارد و می تواند به ساعت های فراغت از کار زنان جلایی تازه بخشد.»

براساس نتایج یک تحقیق دانشجویی که به وسیله الهه کارگزاد در سال گذشته با موضوع «بررسی میزان رعایت بهداشت روانی در زنان خانه دار» انجام شده است، بیش از ۸۶/۳ درصد از زنان جامعه نمونه که ۵۰۰ زن خانه دار با تحصیلات سیکل (راهنمایی) به بالا بوده اند، هیچ برنامه مشخصی به غیر از انجام امور خانه برای خود نداشته اند. وی که کارشناس ارشد روانشناسی است، در این باره می گوید: «تعریف فرصتی برای خود، احساس ارزشمندی به هر فرد می دهد. به طور معمول زن ها از تعیین چنین زمانی از اوقات روز برای خود، احساس گناه می کنند و می اندیشند که باید همه فرصت ها و ساعت هایشان صرف خدمت به بقیه اعضای خانواده، رفت و روب و پخت و پز شود. اگرچه این ها جزو مسئولیت های زن خانه دار محسوب می شود اما به عنوان مثال نیم ساعت نرمش صبحگاهی در حیاط مجتمع آپارتمانی، پارک، حتی اتاق با پیاده روی یکساعته به منظور حفظ سلامتی و شادابی جسمی هرگز تخطی از این مسئولیت ها نیست.»

دوستان خود را جدی بگیرید

زن ها به برقراری ارتباط با دوستان خود نیاز دارند. این موضوع را دکتر عاطفه آذرمان، روانپزشک می گوید و اضافه می کند: «همنشینی با دوستان و تعریف برنامه های مشترک مانع از افسردگی در زنان میانسال می شود. تحقیقات علمی نشان می دهد که زنان دارای برنامه های شخصی، خانواده هایی شادتر و سالم تر دارند. به عنوان مثال هفته ای یک روز خرید دسته جمعی از میدان تره بار، ساعتی گرد هم جمع شدن برای صرف چای و عصرانه در منزل یکی از دوستان و حتی حرف زدن و درد دل ساده و خودمانی آنها با یکدیگر موجب تخلیه فشارهای روانی، احیای حس اجتماعی بودن زنان و پیشگیری از انزواطلبی و در نتیجه افسردگی آنها می شود.»

> تعریف فرصتی برای خود احساس ارزشمندی به هر فرد می دهد. معمولاً زن ها از تعیین چنین زمانی برای خود، احساس گناه می کنند که به طور کامل اشتباه است

آفت تکرار

یکی از سخت ترین دوران زندگی زنان، هنگامی است که بچه ها ازدواج می کنند، زنان در این دوران، پس از عمری تلاش و هیاهو برای خانواده ای چندنفره، مجبور می شوند سکوت وتنهایی را در ساعت های زیادی از روز تحمل کنند. آنها در این ایام دیگر منتظر فرزندان نیستند تا به نوبت از سر کار، مدرسه یا دانشگاه به خانه بازگردند وهر یک با خود دنیایی از شادی و شور آمیخته با مسئولیت برای مادر به ارمغان بیاورند. دکتر آذرمان، تعریف و تنظیم فعالیتی فوق برنامه و خارج از فهرست امور خانه داری را که مطابق با شرایط خانواده باشد توصیه می کند و می گوید: «روزمرگی و تکرار آفت سلامتی روانی در چنین شرایطی است. دوران بازنشستگی زنان بویژه آغاز این دوره، چالش هایی به همراه دارد که می تواند موجب سقوط روحی وروانی آنها باشد. در این صورت خانواده باید هزینه های کلانی برای درمان و بهبود این شرایط بپردازد.»

شعار «پیشگیری، بهتر و کم هزینه تر از درمان است»، در این جا هم صدق می کند. این روانپزشک برای پیشگیری از چنین شرایطی چنین توصیه می کند: «مطالعه روزنامه، قرار گرفتن در جریان اخبار مورد علاقه به وسیله رسانه های مختلف، بحث و گفت وگو با اطرافیان درباره این مسائل، خواندن کتاب های مختلف، عضویت در انجمن های خیریه، جلسات مذهبی که به صورت گروهی برگزار می شود، خواندن نماز سروقت به صورت جماعت و در مسجد نزدیک خانه جزو کارهایی است که می تواند مانع از ایجاد شرایط غم انگیز تنهایی برای زنان بازنشسته از انواع مسئولیت ها باشد.»

رمز و راز شادابی

اهمیت دادن به ساعت خواب و استراحت، اهمیت دادن به سر و وضع ظاهری، فراموش نکردن بهداشت، آرایش و پیرایش ظاهری در محیط خانه وتنظیم برنامه روزانه و هدفمند برای ساعات روز جزو اموری است که موجب شادابی زنان می شود. دکتر آذربرزین با اشاره به اهمیت به چالش درآوردن مغز در سنین پس از میانسالی می گوید: «تحقیقات علمی نشانگر آن است که مغز در صورتی سلامت خودرا حفظ می کند که درگیر باشد وهمواره از آن بهره برداری شود. اگر قرار باشد بدون هیچ برنامه فکری، سلول های مغزی را به حال خود رها کنیم ۳۰ برابر خطر ابتلا به پیری زودرس و آلزایمر را افزایش داده ایم.»

وی با تأکید بر این که زنان در هر جا که باشند محور خانواده و ستونی برای اتکای همسر و فرزندان محسوب می شوند، می افزاید: «حل کردن جدول، کتاب خواندن، بحث و گفت وگو با دوستان وهمسایه ها، تماشای برنامه های علمی، گوش دادن به موسیقی حتی نوشتن خاطرات می تواند فرصت هایی از روزها به طور کامل در اختیار زنان قرار بدهد تا به خود، شخصیت و درون خود بپردازند. به این ترتیب آنها علاوه بر انجام دادن همه امور ومسئولیت هایی که به عهده دارند، لحظه ای هم به خود پرداخته اند و احساس رضایتمندی می کنند. همین حس موجب ارتقای روحیه و در درازمدت درک و بینش آنها می شود و زمینه ای برای ارتقای بقیه اعضای خانواده را فراهم می آورد.»

آدم متعهد یعنی کسی که وقتی مسئولیتی را به عهده می گیرد تلاش کند تا آن را به نحو احسن به انجام برساند. زن متعهد هم زنی است که در کوران نقش ها و مسئولیت هایی که به عهده می گیرد، همین هدف را داشته باشد. موضوع این است که چنین زنی در هر جایگاه و موقعیت باید با همه وجود احساس آرامش و رضایتمندی داشته باشد تا این بار عظیم را به مقصد برساند.

کارشناسان یک صدا معتقدند که خود فراموشی، نوعی اختلال است که زمینه بروز بیماری هایی نظیر افسردگی را ایجاد می کند. می شود مادر، زن، دختر، کارمند و کارگر نمونه، با دنیایی مسئولیت ها بود اما دچار خودفراموشی نشد. پس، بپا خودت را فراموش نکنی.

زن ها در استفاده از مغزشان فوق العاده اند

با توجه به این که حافظه افراد و میزان بهره گیری آنها از مغزشان در سطوح متفاوتی است اما زنان در به خاطر آوردن جزئیات وقایع دقیق تر عمل می کنند.

به گزارش ایونا، به گفته محققان در هر انسانی با بالا رفتن سن ممکن است مشکل فراموشی تا حدی بروز کند. بررسی های تازه نشان می دهد که این مورد در مردان بیشتر از زنان صورت می گیرد. به عبارت دیگر زنان وقایع را کامل تر به یاد می آورند. دلیل آن نیز تفاوت های وراثتی در زنان و مردان است. زیرا مردان بیشتر به کلیات مسائل اهمیت می دهند اما زنان به جزئیات و ویژه کاری ها و همین امر موجب می شود که حاشیه های زیاد به یادآوری مسائل و وقایع کمک کند.

متخصصان روانشناسی دانشگاه لندن پس از بررسی بیش از ۲۵۰ هزار داوطلب اعلام کرده اند که به همین علت است که مردان در منطق و ریاضیات و مهارت هایی که نیاز بیشتری به حل و فصل دارد بهتر از زنان هستند. در حالی که زنان در زمینه به یادآوردن وپیدا کردن اطلاعات از بخش های گوناگون مغزشان که در مهارت های زبانی و به یادآوردن محل اشیا کمک می کند فوق العاده هستند.

هنگام بارداری زیاد کار نکنید

یک متخصص زنان گفت: زنان بارداری که شغل های پراسترس دارند نباید بیش از ۲۴ ساعت در هفته کار کنند.

به گزارش ایونا، سهیلا محمدی گفت: مادرانی که بیش از ۳۲ ساعت در هفته کار می کنند وشغل های پر استرس دارند در معرض خطر بیماری فشار خون حاملگی هستند.

وی افزود: احتمال تولد نوزاد با وزن کم در این مادران بیشتر است و نوزادان آنها بیشتر گریه می کنند و همچنین نوزادانی که مادر آنها کار تمام وقت و پر استرس دارد یا در طول بارداری سیگار می کشد، ۱۵۰ گرم کمتر از میزان طبیعی آنها است. محمودی یادآور شد: زنان برای پیشگیری از بروز مشکلات مربوط به سلامت خود و جنین و کاهش آسیب ها و داشتن حاملگی ایمن و بی خطر، نباید بیش از ۲۴ ساعت یعنی ۳ روز در هفته کار کنند.

پذیرش نمایندگی

شرکتی معتبر در زمینه پخش روغن نباتی و رب از سراسر کشور نماینده فعال می‌پذیرد.

۰۲۱-۴۴۰۷۷۲۵۲ و ۰۲۱-۴۴۰۵۲۳۱۴

آگهی مزایده عمومی

بنیاد بتن هرمزگان در نظر دارد، یک قطعه زمین به مساحت ۱۲۰۹۲ مترمربع دارای سند مالکیت واقع در جنب اسکله شهید رجایی (جاده کشتی سازی) را از طریق مزایده کتبی واگذار نماید.

از متقاضیان محترم دعوت می گردد برای دریافت فرم شرایط شرکت در مزایده حداکثر ۱۰ روز پس از چاپ آگهی به نشانی ذیل مراجعه نمایند.

بندرعباس، ایذانی جاده قدیم شهاب، نرسیده به تصفیه خانه، بنیاد بتن هرمزگان

تلفن: ۰۷۶۱-۷۲۵۰۹۶۵-۷۲۵۰۹۶۵

۱۰۰

آگهی مزایده عمومی

شرکت پتروشیمی فن آوران (سهامی عام)

نوبت دوم

شرکت پتروشیمی فن‌آوران در نظر دارد کالاهای ضایعاتی و مازاد نیاز خود را به شرح خلاصه و شرایط ذیل و شرح کامل مندرج در اسناد مناقصه را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند:

۱-موضوع مزایده: فروش رنگهای ضایعاتی ۴۰ تن، عایق دور لوله ۵ تن، الکترود ۱۸ و ۷۰ سایز پنج ۲۳ تن، انواع کابل به همراه قرقره ۱۵۰ تن، روغن به همراه بشکه ۱۰ هزار لیتر، سر لوله ۱۲۰ تن، بشکه فلزی و پلاستیکی ۱۷ و ۱۰ عدد، انواع آهن‌آلات و ورق ۸۰ تن، استرلکچر و H-BIM و L-BIM و نبشی ۱۴ شاخه، روغن ضایعاتی ۱۳۰۰ لیتر، موتور کولر اتوبوس C-۴۰۰ سه دستگاه، رادیاتور موتور اتوبوس ۳ عدد و موتور سیکلت هوندا ۲ دستگاه

۲-محل فروش ضایعات: منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی بندر امام خمینی(ره)، سایت ۳، شرکت پتروشیمی فن‌آوران.

۳-تاریخ بازدید: چهارشنبه، پنج شنبه و شنبه ۷۰۱۶ و ۸۶/۳/۱۹ با هماهنگی امور حقوقی و پیمانها

۴-زمان و محل تحویل اسناد مزایده: در زمان بازدید اسناد تحویل متقاضی می‌گردد و محل آن منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی بندر امام خمینی(ره)، سایت ۳، شرکت پتروشیمی فن‌آوران، دفتر امور حقوقی و پیمانها است.

۵-زمان و محل تحویل پیشنهادات: تا ساعت ۱۷ روز چهارشنبه ۸۶/۳/۲۳ - منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی بندر امام خمینی(ره)، سایت ۳، شرکت پتروشیمی فن‌آوران، دفتر کمیسیون مناقصات، تلفن: ۰۶۵۲۴۲۰۰-۳۱۰۰ ، نمابر: ۰۶۵۲۴۲۲-۳۱۱۲

۶-زمان گشایش پاکات: ساعت ۱۱ روز سه شنبه ۸۶/۳/۲۹

۷-سپرده شرکت در مزایده: پنج درصد مبلغ پیشنهادی به صورت ضمانت نامه بانکی در وجه شرکت پتروشیمی فن‌آوران که از تاریخ پیشنهاد دارای اعتبار سه ماهه و بدون قید و شرط باشد.

۸-شرکت پتروشیمی فن‌آوران در قبول و یا رد هر کدام و یا کلیه پیشنهادات واصله بدون ارائه هیچگونه توضیحی مختار می‌باشد.

۹-هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مزایده می باشد.

روابط عمومی شرکت پتروشیمی فن آوران

۱۰۰

شرکت فناوری اطلاعات

آگهی مناقصه عمومی شماره ۸۶/۵

تجدید مناقصه ۸۴/۱۹

۱-نام مناقصه‌گزار: شرکت فناوری اطلاعات

۲-موضوع مناقصه: پروژه ارتقا، و گسترش لایه‌های Core و Edge شبکه ملی IP (دو مرحله‌ای)

۳-بهای اسناد مناقصه: مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال که به حساب شماره ۹۰۰۱۸ بانک ملی شعبه آرمیتا به نام مناقصه‌گزار واریز گردد.

۴-نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ضمانتنامه بانکی/چک تضمینی بانکی/ فیش نقدی به حساب شماره ۳۷۳۶۷ بانک مرکزی ایران به نام تمرکز وجوه سپرده شرکت فناوری اطلاعات به مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (سه میلیارد ریال)

۵-محل، زمان و مهلت خرید اسناد، تحویل و افتتاح پیشنهادات:

اداره خرید و قرارداد‌ها به نشانی میدان آرژانتین، خیابان بیهقی، ساختمان آفاق، طبقه دهم جنوبی

زمان و مهلت خرید اسناد از تاریخ انتشار آگهی تا آخر وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۸۶/۳/۲۱ به استثنا ایام تعطیل

آخرین مهلت مراجعه جهت نهایی کردن LOS و LOM تا آخر وقت اداری روز شنبه مورخ ۸۶/۴/۲

زمان تحویل پیشنهادات حداکثر تا ساعت ۱۵ روز سه شنبه مورخ ۸۶/۴/۱۲

زمان افتتاح پیشنهادات ساعت ۹/۳۰ روز شنبه مورخ ۸۶/۴/۱۶

جهت تحویل اسناد مناقصه از ارائه رسید پرداخت وجه و معرفی نامه معتبر الزامی می باشد.

سایر جزئیات و شرایط در اسناد مناقصه درج شده است.

ضمناً لازم به ذکر است هزینه آگهی ها به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

شرکت فناوری اطلاعات

دعوت به همکاری

یک شرکت تولیدی فعال در زمینه خودروسازی نیاز به افراد با تخصص ها و تجربه کاری ذیل دارد

۱- مهندس مکانیک: با حداقل ۲ سال سابقه کار مرتبط در زمینه تعمیر و نگهداری ماشین آلات صنعتی

۲-مهندس شیمی کاربردی: با حداقل ۲ سال سابقه کار در زمینه رنگ خودرو

۳-مهندس مکانیک سیالات: باحداقل ۲ سال سابقه کار در زمینه تاسیسات و ساختمان

[illegible] ۲۱۹۷۵۳۴۳ [illegible]

آگهی مناقصه

شرکت چاپ و نشر بانک ملی ایران در نظر دارد کاغذ واترمارک مورد نیاز خود را به شرح اسناد مناقصه خریداری نماید.

لذا بدینوسیله از واجدین شرایط دعوت می‌گردد با دردست داشتن معرفی نامه، اساسنامه، آگهی تأسیس و آخرین تغییرات جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ انتشار آگهی لغایت ۷ روز به آدرس شرکت واقع در کیلومتر ۱۸ جاده مخصوص کرج، واحد تدارکات مراجعه نمایند.

تلفن: ۴۴۹۸۳۳۷۴

آگهی تجدید مزایده

شرکت چاپ و نشر بانک ملی ایران در نظر دارد یک باب مغازه دو طبقه به مساحت ۷۹/۹۲ متر مربع با حق استفاده از مشاعی ساختمان و دو باب پارکینگ و سایر امکانات مندرج در برگه شرایط و مشخصات معامله را از طریق مزایده عمومی به افراد واجد شرایط واگذار نماید.

متقاضیان می‌توانند از تاریخ درج آگهی به مدت یک هفته به جزء ایام تعطیل ضمن بازدید از ملک فوق به آدرس، خیابان سعدی - حد فاصل کوشک مصری و منوچهری - ضلع شرقی خیابان نبش کوچه کاخ کودک ساختمان ۲۵۰ - پلاک ۵۶۱ مراجعه و اسناد مزایده را دریافت نمایند.

ضمناً جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۴۹۸۳۳۷۴ (واحد تدارکات) تماس حاصل فرمایید.

پارس جنوبی، تجلی اراده ملی

نوبت دوم

آگهی مناقصه خرید شماره: WED-60028

شرکت نفت و گاز پارس

شرکت نفت و گاز پارس در نظر دارد، نسبت به خرید Under Ground Cable به مقدار ۶۰۰۰ متر طبق شرایط و مشخصات مندرج در اسناد مناقصه اقدام نماید.

لذا از شرکتهای واجد شرایط دعوت به عمل می آید حداکثر از تاریخ چاپ نوبت دوم این آگهی به مدت یک هفته نسبت به واریز مبلغ ۱۰۰/۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۲۰۰۰۰۷ بانک ملت شعبه مستقل مرکزی به نام شرکت نفت و گاز پارس و با ارایه رسید بانک برای دریافت مدارک مناقصه به نشانی:

«تهران، خیابان دکتر فاطمی، نبش خیابان پروین اعتصامی، شماره ۱۳۳، شرکت نفت و گاز پارس، دفتر مدیریت تدارکات» مراجعه نمایند.

این آگهی از طریق شبکه اطلاع رسانی شانا به نشانی: WWW.Shana.ir در بخش مناقصه قابل دسترسی می باشد.

روابط عمومی