

چگونه استرس خود را کنترل کنیم؟

استرس بخش جدانشدنی از دنیای مدرن امروز است و درمان استرس هم یکی از چالش‌های مهم آن است. بشر کمال‌گرای امروز تحت فشار است یا شاید هم خود را تحت فشار می‌گذارد تا به خواسته‌هایش برسد. فشار و اضطرابی که علاوه بر تأثیرات روحی، اثرات سونی بر جسم می‌گذارد. گاهی هم تحت‌تأثیر استرس شدید، تصمیماتی می‌گیریم که عواقب زیانباری برای سلامت جسم و روح‌مان دارد. برای همین است که باید به دنبال راه‌های درمان استرس باشیم. مهم‌ترین اصل برای درمان استرس و فشار عصبی، ترک عادات ناسالم است. استرس یکی از عارضه‌هایی است که اگر کنترل و درمان نشود، کل زندگی‌تان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. سبک زندگی سالم، ترک دخانیات و مشروبات الکلی، نوشیدنی‌های کافئین‌دار و مصرف مواد غذایی آرامش‌بخش مثل مینوش‌های ضد استرس، پرهیز از مصرف فست‌فودها، مراقبه، ورزش و پیاده‌روی روزانه و پرهیز از کمال‌گرایی، می‌تواند از راه‌های درمان استرس باشد. دیدگاه خود را نسبت به زندگی اصلاح کنید، شرک‌گزار و خوشبین باشید تا بتوانید احساسات و عواطف خود را بهتر کنترل کنید و عملکرد مثبتی داشته باشید. با خودتان واقع‌بینانه و محبت‌آمیز صحبت کنید، مسائل بیهوده و کم‌اهمیت و روابط مسموم را از زندگی خود حذف کنید. برنامه روزانه داشته باشید. الگوی خواب و استراحت خود را تنظیم کنید. زمانی از روز را فقط به خود اختصاص دهید و به علاقه‌مندی‌های خود بپردازید. زیاد با گوشی و لپ‌تاپ کار نکنید. دورهمی‌های «دوستانه» به خصوص در طبیعت داشته باشید. از تکنیک‌های سریع درمان استرس و اضطراب می‌توان به تنفس عمیق، بوسیدن، نوازش، بغل کردن، شنیدن صدای طبیعت و موسیقی آرامش‌بخش، شمع روشن کردن، آدامس جویدن و خندیدن اشاره کرد. برای مقابله با استرس و پیشگیری از آن ابتدا علت استرس و اضطراب را پیدا کنید. صحبت کردن با فرد قابل اعتماد مثل دوست نزدیک، اعضای خانواده و همسر کمک می‌کند که کمی از فشار عصبی ناشی از استرس بکاهید. اگر میزان استرس‌تان به حدی زیاد است که زندگی از حالت طبیعی خود خارج شده باشد، حتماً باید به روان‌شناس یا روان‌پزشک مراجعه کنید.

کاهش ورودی‌های تب‌دنگی به کشور

حسین فرشیدی، معاون بهداشت وزیر بهداشت با بیان این‌که میزان ورودی‌های مبتلا به تب‌دنگی به کشور کاهش قابل‌توجهی به نسبت ماه‌های قبل داشته است، گفت: جای نگرانی درباره شیوع بیماری تب‌دنگی در کشور نیست و موارد افزایشی‌ای که در ۱۰ روز آخر اردیبهشت ماه بود دیگر تکرار نشد. / جام جم



ثبت‌نام ۸۰ درصد کلاس‌اولی‌ها

حمیدطریفی حسینی، معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش از ثبت‌نام ۸۰ درصد کلاس‌اولی‌ها در مدارس خبر داد و گفت: امسال یک میلیون و ۴۹۵ هزار دانش‌آموز در پایه اول دبستان داریم که ۱۱۰ هزار نفر نسبت به سال گذشته کاهش داشته و ۹۰ درصد هم ثبت‌نام در کل دوره ابتدایی انجام شده است. / جام جم

حریص علیه «جنین»!

کامالا هریس از طرفداران جدی سقط جنین است که با موسسات متهم به مواردی همچون تجارت انسان و اعضای بدن جنین‌ها ارتباطاتی تنگاتنگ دارد



از همان ابتدای انتخاب جوبایدن به ریاست جمهوری آمریکا، کامالا هریس جانشین بالقوه و حتمی وی در نظر گرفته می‌شد؛ زنی که ارتباطش با مؤسسه‌ای به‌نام «Planned Parenthood» (فرزندپروری تنظیم‌شده) در واشنگتن که به‌صورت رسمی خدمات سقط جنین ارائه می‌دهد، حاشیه‌ساز بوده و هست. طی سال‌های اخیر هم هریس موضوع‌گیری‌های صریحی در مسأله سقط جنین داشته است. نمونه‌اش در ماجرای رأی دیوان عالی آمریکا برای لغو قانون حق سقط جنین موسوم به «Roe» پس از ۵۰ سال. کامالا هریس که به داشتن افکار سوبیرلیبرالیستی و جنجالی در حوزه‌های فرهنگی-اجتماعی معروف است، در گفت‌وگویی، دیوان عالی را به گرفتن «حق» که قانون اساسی به زنان برای تصمیم‌گیری درباره جنین داده «متهم کرد و مدعی شد که دیوان عالی به مبانی و اصول جامعه آمریکا ضربه زده است. او در موقعیتی دیگر، در سخنرانی برای کمیته سیاسی موسوم به «فهرست امیلی»، مدعی شد: «حقوق زنان با اقدام دیوان عالی تحت‌تأجم قرار گرفته است» و قول داد که بر سر حق «سقط جنین» ایستادگی خواهد کرد. حالا با معرفی رسمی کامالا هریس از سوی دموکرات‌ها برای ورود به کاخ سفید به عنوان رئیس‌جمهور، انتظار می‌رود رویکردهایی همچون سقط جنین یا میدان دادن بیشتر به همجنس‌گرایان بیش از گذشته جالش برانگیز شود.

فهرست امیلی، یک کمیته اقدام سیاسی است که هدف رسمی آن حمایت از ریاست جمهوری یک زن دموکرات طرفدار حق سقط جنین است. کمیته‌ای که پس از انتخابات دور قبلی آمریکا و انتصاب کامالا هریس به عنوان معاون بایدن حمایتش را از وی اعلام کرده بود اما این تنها موسسه فعال در سقط جنین نیست که از کامالا هریس حمایت می‌کند و با وی در ارتباط است.

«بلند پرنه‌هود» (فرزندپروری تنظیم‌شده) مؤسسه‌ای ظاهراً غیرانتفاعی و معاف از مالیات است که در حوزه «خدمات

و مشخصات خاص بتوانند حق تولد و حیات پیدا کنند

باروری» در آمریکا فعالیت می‌کند و دفتر اصلی آن در بروکلین نیویورک از مراکزی در آمریکا است که یهودیان در آن حضور فعال دارند و ۶۰۰ کلینیک را در سراسر آمریکا تحت مدیریت دارد؛ این مرکز یکی دیگر از موسسات فعال در حوزه سقط جنین است که با کاندیدای کنونی دموکرات‌ها ارتباطی تنگاتنگ دارد.

جنایت در پوشش فرزندپروری تنظیم‌شده

زمان تأسیس این مؤسسه در سال ۱۹۶۱، مقطعی بود که بحث روی برنامه‌های «اصلاح نژاد» یا «به‌سازی نژادی» موسوم به «یونیتیک» در آمریکا و اروپا بسیار داغ شده بود. «یونیتیک» از بدو شکل‌گیری خود در قرن نوزدهم، به لحاظ اخلاقی به شدت جنجالی و جالش برانگیز بود؛ چراکه نوعی فیلتراسیون برای کنترل تولد کودکان را مطرح می‌کرد که فقط کودکانی خاص، با معیارها

و خارج از این چارچوب، در همان دوران جنینی معدوم شوند تا به‌تدریج یک نوع «اصلاح نژاد» یا «به‌سازی نژادی» صورت گیرد. مارگارت سنگر، بنیان‌گذار این موسسه فعالیت اجتماعی خود را در حوزه «کنترل تولد» اصلاً در همکاری و هماهنگی با سازمان‌ها و گروه‌های موافق یونیتیک و «عقیم‌سازی» (به قصد به‌سازی نژادی) همچون «جامعه یونیتیک آمریکا» آغاز کرد. «بلند پرنه‌هود» تا همین امروز بر مبنای دیدگاه‌ها و نظرات بنیان‌گذار خود عمل می‌کند. سال‌هاست که این مؤسسه، با در اختیار داشتن شبکه بزرگ و سراسری کلینیک‌ها، برخورداری از معافیت مالیاتی و حمایت‌های بزرگ دولتی، ارتباط تنگاتنگی با بنیادها و سازمان‌های طرفدار و مجری یونیتیک همچون «بنیاد را کفلر» و «بنیاد بیل و ملیندا گیتس» داشته و در کانون مباحثات اجتماعی در آمریکا علیه سقط جنین قرار دارد.

نتایج سمپاد اعلام شد

نتایج آزمون ورودی پایه هفتم مدارس سمپاد دیروز اعلام شد و داوطلبان می‌توانند برای مشاهده نتایج به سامانه اینترنتی وزارت آموزش و پرورش (my.medu.ir) مراجعه کنند. فرصت اعتراض به نتایج نیز از امروز در این سامانه فعال خواهد شد. نتایج آزمون ورودی پایه دهم مدارس سمپاد و نمونه دولتی نیز هفته آینده اعلام خواهد شد.



قاچاق انسان و سقط جنین روی کارگران جنسی

بلند پرنه‌هود به همکاری تنگاتنگ با شبکه‌های قاچاق انسان و فحشا و انجام سقط جنین روی کارگران جنسی زیر سن قانونی برای این شبکه‌ها متهم است. پزشکان، پرستاران و بهیاران کلینیک‌های بلند پرنه‌هود بارها به رفتارهای خشن و حتی سوءاستفاده‌های جنسی از مراجعان، به خصوص دختران زیر سن قانونی متهم شده‌اند.

اما یکی از تکان‌دهنده‌ترین دعاوی مطرح‌شده درباره این موسسه سال ۲۰۱۵، توسط دیوید دالیدن مطرح شد. دالیدن یکی از فعالان در زمینه حق حیات جنین، زمانی که برای مؤسسه رسانه‌ای این جنبش اجتماعی کار می‌کرد، از طریق دوربین مخفی، به حقایقی دست یافت که نشان می‌داد مسئولان کلینیک‌های بلند پرنه‌هود تجارت پرسود اما سیاهی به نام تجارت اعضای بدن جنین انسان انجام می‌دهند.

انتشار این ویدئوها، ضربه‌ای سنگین و غیرمتربقه بر حیثیت از قبل خدشه‌دار شده بلند پرنه‌هود بود. این مؤسسه و تیم حقوقی آن و همچنین حامیان ذی‌نفع‌ذات آن در میان سیاستمداران در برابر این ضربه، مجموعه‌ای از شکایت‌های قضایی را با عنوان «نقض حریم خصوصی» علیه دالیدن و همکارش در ضبط ویدئوها مطرح کردند. در شکایت مطرح‌شده علیه دالیدن در ایالت تگزاس، او از اتهامات تیرنه شده اما مسئولان قضایی ایالت کالیفرنیا روابط نزدیک‌تری با مؤسسه بلند پرنه‌هود داشتند. در رأس ماجرای اقدام قضایی علیه دالیدن در سال ۲۰۱۶ به خاطر افشای تجارت اعضای بدن جنین، دادستان وقت کالیفرنیا قرار داشت و او کسی نبود جز کاندیدای دموکرات‌ها برای انتخابات ریاست جمهوری یعنی کامالادی هریس.

کارنامه ضدانسانی کامالا

هریس به‌عنوان سناتور دموکرات ایالت کالیفرنیا، همواره از رادیکال‌ترین منتقدان علیه طرفداران حفاظت از جنین و حق حیات جنین بوده است. او علیه طرح حفاظت از جنین‌های زنده‌مانده در روند سقط‌رأی داد. او به نفع طرح قانونی شدن سقط در ماه‌های بالای بارداری رأی داد. او موافق سرخشت حذف متمم قانونی هاید بود که دولت فدرال را از اختصاص بودجه به خدمات سقط جنین، مگر در مواردی که جان مادر در خطر بود یا بچه محصول تجاوز یا زانی با محارم باشد، منع می‌کند.



متن کامل

آگهی مناقصه عمومی

شماره ۱۶۶-۱۴۰۳

شرکت صنعتی در نظر دارد

نسبت به تامین و خرید

۸ قلم انواع نخ

(مطابق مشخصات فنی پیوست) از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط و ذیصلاح دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ انتشار آگهی حداکثر به مدت ۱۰ روز کاری نسبت به ارائه پیشنهاد قیمت و تحویل اسناد مناقصه اقدام نمایند. ضمناً آخرین مهلت تحویل پاکات تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۷ خواهد بود. شرکت کنندگان جهت کسب هر گونه اطلاعات بیشتر و هماهنگی می‌توانند با شماره تلفنکس ۰۲۱-۲۶۱۰۳۱۵۴ تماس حاصل فرمایند.

آگهی مناقصه عمومی

شماره ۱۷۰-۱۴۰۳

شرکت صنعتی در نظر دارد

نسبت به تامین و خرید ۱ تن

کائوچو SMR20

(مطابق مشخصات فنی پیوست) از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط و ذیصلاح دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ انتشار آگهی حداکثر به مدت ۱۰ روز کاری نسبت به ارائه پیشنهاد قیمت و تحویل اسناد مناقصه اقدام نمایند. ضمناً آخرین مهلت تحویل پاکات تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۷ خواهد بود. شرکت کنندگان جهت کسب هر گونه اطلاعات بیشتر و هماهنگی می‌توانند با شماره تلفنکس ۰۲۱-۲۶۱۰۳۱۵۴ تماس حاصل فرمایند.

آگهی مناقصه عمومی

شماره ۱۶۵-۱۴۰۳

شرکت صنعتی در نظر دارد

نسبت به تامین و خرید

یک دستگاه ترک یابی

(مطابق با مشخصات فنی پیوست) از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط و ذیصلاح دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ انتشار آگهی حداکثر به مدت ۱۰ روز کاری نسبت به ارائه پیشنهاد قیمت و تحویل اسناد مناقصه اقدام نمایند. ضمناً آخرین مهلت تحویل پاکات تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۷ خواهد بود. شرکت کنندگان جهت کسب هر گونه اطلاعات بیشتر و هماهنگی می‌توانند با شماره تلفنکس ۰۲۱-۲۶۱۰۳۱۵۴ تماس حاصل فرمایند.

آگهی مناقصه عمومی

شماره ۱۶۹-۱۴۰۳

شرکت صنعتی در نظر دارد

نسبت به تامین و خرید

۳۰۰ تن کائوچو RSS1

(مطابق مشخصات فنی پیوست) از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط و ذیصلاح دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ انتشار آگهی حداکثر به مدت ۱۰ روز کاری نسبت به ارائه پیشنهاد قیمت و تحویل اسناد مناقصه اقدام نمایند. ضمناً آخرین مهلت تحویل پاکات تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۷ خواهد بود. شرکت کنندگان جهت کسب هر گونه اطلاعات بیشتر و هماهنگی می‌توانند با شماره تلفنکس ۰۲۱-۲۶۱۰۳۱۵۴ تماس حاصل فرمایند.

آگهی مناقصه عمومی

شماره ۱۶۴-۱۴۰۳

شرکت صنعتی در نظر دارد

نسبت به تامین و خرید

یک دستگاه کوره عملیات حرارتی

(مطابق با مشخصات فنی پیوست) از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط و ذیصلاح دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ انتشار آگهی حداکثر به مدت ۱۰ روز کاری نسبت به ارائه پیشنهاد قیمت و تحویل اسناد مناقصه اقدام نمایند. ضمناً آخرین مهلت تحویل پاکات تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۷ خواهد بود. شرکت کنندگان جهت کسب هر گونه اطلاعات بیشتر و هماهنگی می‌توانند با شماره تلفنکس ۰۲۱-۲۶۱۰۳۱۵۴ تماس حاصل فرمایند.

آگهی مناقصه عمومی

شماره ۱۶۸-۱۴۰۳

شرکت صنعتی در نظر دارد

نسبت به تامین و خرید

۶۰ قلم انواع مواد اولیه شیمیایی

(مطابق مشخصات فنی پیوست) از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط و ذیصلاح دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ انتشار آگهی حداکثر به مدت ۱۰ روز کاری نسبت به ارائه پیشنهاد قیمت و تحویل اسناد مناقصه اقدام نمایند. ضمناً آخرین مهلت تحویل پاکات تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۷ خواهد بود. شرکت کنندگان جهت کسب هر گونه اطلاعات بیشتر و هماهنگی می‌توانند با شماره تلفنکس ۰۲۱-۲۶۱۰۳۱۵۴ تماس حاصل فرمایند.

آگهی مناقصه عمومی (دو مرحله‌ای- انتشار اول)

مجمع تحقیقاتی و صنعتی گروه صنایع شهید قربانی در نظر دارد از طریق آگهی روزنامه نسبت به واگذاری انجام موضوع زیر اقدام نماید.

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه
۶۸۲۱/۷۳/۰۳/ع/م	تامین متریل، ساخت، تست و تحویل دهی ۶ عدد مکانیزم والو دیواره‌ای ۱۲ اینچ	۲/۶۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مهاری کلی ارزیابی مناقصه گر: ۱ دانش، تجربه و سابقه اجرایی مرتبط با موضوع مناقصه ۲ توانایی مالی، فنی و تجهیزاتی ۳ حسن سابقه ۴ پروانه بهره‌برداری / جواز کسب / مجوز فعالیت از اصناف مربوطه ۵ وضعیت موقعیت مکانی مناقصه گر ۶ وضعیت گواهی‌نامه سمنا
«مهلت دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۹ الی ۱۴۰۳/۰۵/۱۶ غیر از پنجشنبه و ايام تعطیل رسمی از ساعت ۸ تا ۱۶»
«مهلت تکمیل و تحویل پاکت‌های پیشنهاد قیمت: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۶ الی ۱۴۰۳/۰۵/۳۰ در محل کارفرما»
«تاریخ گشایش پاکت‌های پیشنهاد: ۱۴۰۳/۰۵/۳۱»
«مبلغ فروش اسناد مناقصه: مبلغ ۱۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال و اریز به حساب جاری ۰۳۶۵۵۱۱-۹۸۷۸۰۰۰ بانک سپه شعبه مرکزی شاهین شهر (فیش واریز بانکی باید هنگام دریافت اسناد مناقصه ارائه گردد) قبل از واریز، بایستی «شناسه پرداخت» از مدیریت بازار گانی- امور قرار دادهای مجتمع دریافت گردد.
«مناقصه‌گزار اختیار رد هر یک یا تمام پیشنهادهای مناقصه‌گران را برای خود محفوظ می‌داند. «پرداخت هزینه درج آگهی در روزنامه به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
«تمامی جزئیات و شرایط شرکت در مناقصه در اسناد مناقصه درج شده است.

نشانی و تلفن: شاهین شهر، خیابان شهید بهشتی، نبش میدان مسرور، گروه صنایع شهید قربانی
تلفن واحد بازرگانی: ۰۳۱-۴۵۲۲۲۰۱۰ داخلی ۸۵۸۸۵ و فکس: ۰۳۱-۴۵۲۲۳۰۷۰۱

روزنامه فرهنگ اجتماعی صبح ایران

جام جم
JAMEJAMDAILY

از زمان
آگهی‌ها
۴۹۱۰۵۰۰۰

daneshpayam.agahi@gmail.com