

تمرکز به مثابه قدرت

معمومه
مسور روح وحید
کارشناس ارشد مشاوره

تمرکز یعنی قدرت و توانایی فرد در کنترل ذهن، که به ماکمک می‌کند مسائل موجود در محیط زندگی مان را بهتر درک کنیم، بنابراین قدرت تمرکز نقش مهم و سازنده‌ای در زندگی فردی و اجتماعی ما ایفا می‌کند. کار اصلی ذهن، تحلیل بی‌دریجی مسائل و رویدادهای مختلف است. مغز انسان توانمندی هاو قابلیت‌های بسیاری دارد و وقتی مغز با تمرکز روی موضوعاتی توجه می‌کند با قدرت بالایی که دارد، می‌تواند آن مسأله را حل کرده یا به نقطه طلایی و خوبی برساند. عدم تمرکز از مشکلات رایجی است که عملکرد مغز را مختل و ما را با مشکلات و چالش‌های جدی روبرو می‌کند. برای پیشگیری از بروز مشکلات و خطاهای احتمالی، استفاده از تمام ظرفیت مغز و بالابردن اعتماد به نفس، قدرت خلاقیت و شکوفاشدن ایده‌های جدید و سازنده و نهایتا بهبود کیفیت زندگی نیازمند تقویت قدرت تمرکز خود هستیم. دلایل عدم تمرکز در سنین مختلف متفاوت است. برای تقویت تمرکز ابتدا باید نشانه‌های عدم تمرکز و عوامل مختل کننده آن را بشناسیم و رفع کنیم. علائم عدم تمرکز عبارتند از: عدم توانایی فرد در فکر کردن به یک موضوع مشخص، فراموشی، گم‌کردن وسایل، عدم توانایی در تصمیم‌گیری و حل مسأله، احساس خستگی ذهنی و جسمی و تکرار اشتباهات مکرر. عواملی مانند کمبود خواب و استراحت کافی، عدم برنامه‌ریزی و مدیریت زمان، استرس، محیط‌های نامرتب و شلوغ، تغذیه نامناسب، مشکلات جنسی، استفاده از الکل و مواد مخدر و... به اختلال در تمرکز منجر می‌شوند. با ازین بردن عوامل ایجادکننده عدم تمرکز در ادامه می‌توانیم از راهکارهای موثر افزایش تمرکز استفاده کنیم. یکی از مهم‌ترین موارد در بهبود تمرکز استفاده از رژیم غذایی سالم و متعادل و سرشار از امگا ۳ مثل ماهی، تخم‌مرغ، آجیل و سبزیجات است. استفاده از آب و نوشیدنی‌هایی که حاوی کافئین هستند، ورزش و فعالیت بدنی، خواب و استراحت کافی، توجه و تمرکز در نماز، مطالعه کتاب و مضمون طولانی به توجه به تمامی جملات و تحلیل آنها، توجه به صحبت‌ها و درک احساسات و افکار دیگران، انجام بازی‌های فکری، در موارد شدید توصیه می‌شود به متخصصان روان‌شناسی مراجعه کنید.



فروش سبدی دارو ممنوع شد

حیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو در ابلاغیه‌ای خطاب به شرکت‌های بخش دارو اعلام کرد که فروش دارو با استفاده از روش‌های غیرمعارف از قبیل ایجاد سبد دارویی (فروش داروهای سهمیه‌ای و خاص در قبال خرید سایر داروها) یا روش‌هایی که منجر به ایجاد تبعیض میان داروخانه‌ها می‌شود، ممنوع است. /جام‌جم دلی



ثبت نام تمام الکترونیکی مدارس

سید مجتبی هاشمی، مدیرکل ارزیابی عملکرد وزارت آموزش و پرورش گفت: ثبت‌نام مدارس سال آینده الکترونیکی می‌شود. وی همچنین از بازتعریف محدوده بندی ها خبر داد و افزود: با توجه به این که توزیع مدارس در جامعه نامتوازن است، ناگزیریم شیوه محدوده بندی ثبت نام مدارس را تغییر دهیم. /مهر



برنامه جدید برای بی سرپناهان

سیدصورت مرتضوی، وزیر کار و رفاه اجتماعی با اشاره به برخی گزارش‌ها درباره مشکل افرادی بی‌سرنپاه در خرید نان بارانه‌ای به دلیل نداشتن کارت بانکی، به سازمان بهزیستی ماوریت داد افرادی که در معابر عمومی یا گرمخانه‌ها زندگی می‌کنند و فاقد کارت بانکی هستند، شناسایی و به وضعیت شان رسیدگی شود. /جام‌جم دلی

قانون نانوشته بقای «زیرمیزی»

برخی پزشکان مبالغ زیرمیزی را به صورت طلا، سکه و ارز و حتی در مواردی ارز دیجیتال دریافت می‌کنند!



زهرا پیچدری
ادبیر گروه جامعه

حکایتش شده شبیه حکایت قانون بقای انرژی! زیرمیزی پزشکان هم زخم کهنه‌ای بر چهره نظام سلامت است که هیچ‌گاه ریشه کن نشده و فقط از شکلی به شکل دیگر تغییر می‌کند و با تورم در سایر حوزه‌ها منقده‌اش افزایش می‌یابد. حالا برخی پزشکان برای این‌که ردپای زیرمیزی گرفتن‌شان باقی نماند آن را به صورت طلا، سکه و ارز و حتی در مواردی ارز دیجیتال دریافت می‌کنند و برای اطمینان خاطر بیشتر از بیمار می‌خواهند این مبالغ را به حساب منشی یا یکی از اقوام و نزدیکان‌شان واریز کنند. این در حالی است که هر پرداختی خارج از حسابداری بیمارستان، غیرقانونی است و در صورت شکایت و اثبات، پزشک خاطی علاوه بر برگرداندن مبلغ اصلی به بیمار ۱۰ برابر میزان تخلف جریمه می‌شود، با تکرار این روند، با ادامه این روند، فرد خاطی به صورت موقت و حتی دائم از داشتن مطب محروم می‌شود. با وجود این، کمتر بیماری راضی می‌شود از پزشک معتمدش شکایت کند و در فقدان یا ضعف نظارت وزارت بهداشت، زیر میزی گرفتن پزشکان بیشتر رواج می‌یابد.

است که پزشک از بیمارش طلب می‌کند تا به اتاق عمل برود و تیغ به دست بگیرد. درکنار هزینه‌های بیمارستان دستمزد رسمی پزشک مطابق تعرفه‌های رسمی وزارت بهداشت هم وجود دارد که بیمار باید آنها را جدا بپردازد. وقتی پای جراحی‌های جدی‌تر به میان می‌آید و کار تخصصی‌تری می‌شود، رقم‌های زیرمیزی هم بالاتر می‌رود.

تخلفات حوزه پزشکی

سلیمان حیدری، مدیرکل مرکز نظارت و اعتباربخشی امور درمان درباره اشکال مختلف تخلفات حوزه پزشکی می‌گوید: «از گرفتن مبالغ خارج از تعرفه (زیرمیزی) تا گرفتن پول به بهانه فروش تجهیزاتانی مانند پروتز و... بعد هم مسأله سقچ چنین یا مباحث مربوط به جراحی‌ها و اقدامات زیبایی همه در حوزه تخلفات پزشکی می‌گنجد.»

بنابه تصریح این مسئول، برخی پزشکان برای این‌که ردپای زیرمیزی باقی نماند مبالغ را به صورت طلا، سکه و ارز دریافت می‌کنند و حتی در مواردی نادر ارز دیجیتال هم درخواست شده است. از طرفی برای این‌که اخذ این مبالغ قابل

پیگیری نباشد، بیمار مجبور است این مبالغ را به اشکال مختلف یا به حساب کسی غیر از پزشک اعم از منشی، خواهر، برادر و... واریز کند.

توجهی برای یک تخلف

سلیمانی با تاکید بر این‌که هر پرداختی خارج از حسابداری بیمارستان غیرقانونی و هرگونه دریافت اینچنینی قابل شکایت و پیگیری است، می‌گوید: «از آنجا که تعرفه‌های بعضی خدمات پزشکی پایین است یا مطابق با میزان تورم طی سال‌های گذشته به‌روز نشده، برخی پزشکان دستمزد اضافه دریافت می‌کنند که این کار تخلف است.» محمد رئیس زاده، رئیس سازمان نظام پزشکی هم زیر میزی گرفتن پزشکان را به بحث‌های تعرفه‌ای ربط می‌دهد و معتقد است: «فاصله جامعه پزشکی اگر تعرفه‌ها مناسب باشد، راضی هستند و دنبال روش‌های نامعارف برای کسب درآمد نمی‌روند. از همین رو با تعرفه‌های دستوری نمی‌توان به اصلاح ساختار پرداخت.» این اظهارات و ربط دادن پایین بودن تعرفه‌های درمان گذشته از آن‌که



وقتی پای جراحی‌های جدی‌تر به میان می‌آید و کار تخصصی‌تر می‌شود، رقم‌های زیرمیزی هم بالاتر می‌رود

رشد ۲۰ درصدی تولید نسبت به ماه گذشته

معاون اجرایی سایپا شیشه از شکسته شدن رکورد تولید برای سومین بار در آبان ماه ۱۴۰۱ در این شرکت خبر داد. به گزارش سایپا نیوز، امیرعباس مهارد گفت: از عوامل تاثیر گذار بر روند افزایش تولید، شناسایی دقیق ضعف‌ها و گلوگاه‌های فرآیند تولید، برنامه ریزی دقیق، تعریف پروژه‌های بهبود، افزایش راندمان دستگاه‌ها، کاهش زمان توقفات، کاهش دوره تعمیرات و تامین به موقع مواد اولیه و قطعات یدکی است. او افزود: در این راستا با تأسی از شعار سال «تولید، دانش بنیان، اشتغال آفرین» و در سایه دستورات ابلاغی مدیریت رشد گروه و حمایت‌های مدیرعامل و اعضاء هیئت مدیره شرکت سایپا شیشه و تلاش جهادی کارکنان این شرکت، توانستیم رکوردهای قابل توجهی را در زمینه تولید شیشه‌های ایمنی خودرو در سال ۱۴۰۱ به ثبت برسانیم. معاون اجرایی سایپا شیشه تصریح کرد: با تولید ۲۹ هزار و ۹۱۴ ست همکن در آبان ماه برای بار سوم در سال ۱۴۰۱ رکورد جدیدی به ثبت رسیده و این امر با رشد ۲۴ درصدی تولید محصولات نسبت به دوره هشت ماهه مشابه سال قبل و رشد ۲۰ درصدی تولید محصولات نسبت به ماه قبل را نشان می‌دهد. او افزود: بدون تردید کسب رکورد ها و موفقیت‌ها نتیجه همدلی و همراهی تمامی ارکان سازمان بوده است.



آگهی مزایده ملک پروژه رضوان

پرونده کلاسه ۱/۰۰۰۰۰۰۰۰/الف ۱۰ نوبت ششم

به موجب دادنامه قطعی شماره ۹۹۰۹۹۷۲۵۱۴۱۰۰۹۲۹ شعبه اول دادگاه انقلاب اسلامی ویژه رسیدگی به جرائم اقتصادی قم مبنی بر محکومیت **مهدی درخانی** فرزند **قیه مرتضی** به رد مال در حق شکات پرونده و در راستای اجرای مواد ۱۳۷ و ۱۳۸ قانون اجرای احکام مدنی و حسب دستور دادستان محترم قم مبنی بر فروش ملک **مجمع پروژه رضوان** به مبلغ پایه کارشناسی به مبلغ ۱۰۳/۲۰۰/۰۰۰/۴۸۷/۱۴۸۷/۱ ریال به علاوه ۲۳۴/۴۱۹/۹۳۷/۵۷۵ ریال متره و مترال موجود در انبار ساختمان (لوازم و مصالح و ملزومات نصب نشده و...) به علاوه کلیه اموال اداری و سرمایشی موجود در دفتر شرکت به ارزش ۴/۰۰۳/۵۰۰/۰۰۰ ریال جمعا به مبلغ: **قیمت پایه: ۲۳۴/۴۱۹/۹۳۷/۵۷۵ ریال**

به نشانی: قم، خیابان دانیال، میدان نور، کوچه ۱۳ مجتمع مسکونی تجاری رضوان متعلق به شرکت آپکو پارس با مدیر عاملی مهدی درخانی که بوسیله هیات کارشناسان رسمی دادگستری به شرح ذیل ارزیابی گردیده‌است:

با توجه به مراتب فوق، اعلام می‌گردد طبق نظریه کارشناسی، ملک یک مجتمع مسکونی دارای عرصه ۳۰۸/۱۲ متر با پلاک ثبتی ۱۱۰۹۶ و ۱۱۰۰۶ و با کد نوسازی ۴-۴۰۴-۳ شامل ۱۰ طبقه که شامل دو زیرزمین و همکف و ۷ طبقه در A,B,C,D و دارای ۱۳۱ واحد مسکونی جمعا به مترال مفید ۴۷/۱۱۳/۴ و ۴ واحد تجاری جمعا به میزان ۲۳۵ متر سرفعلی و همچنین ۶۱۳۴ متر جمع کل مشاعات بوده و لازم به ذکر است مجتمع هنوز تکمیل و قابل بهره‌برداری نبوده و میزان پیشروی طبق نظریه کارشناس مشخص می‌باشد، فلذا مقرر می‌گردد ملک فوق در روز **چهارشنبه ۱۳۰۱/۰۹/۲۳** رأس ساعت ۹ الی ۱۰ صبح به آدرس: قم، خیابان ساحلی، نبش کوچه ۵، دادسرای عمومی و انقلاب قم، طبقه همکف، نمازخانه دادسرای عمومی و انقلاب قم از طریق مزایده حضوری به فروش می‌رسد.

مزایده از قیمت پایه تعیین شده شروع و به شخصی که بالاترین مبلغ را پیشنهاد نماید، فروخته خواهد شد. لازم به ذکر است متقاضیان می‌بایست ۱۰ درصد قیمت پایه فوق‌الذکر را (۱۵۲/۵۵۲/۶۶۳/۷۵۷ ریال) از طریق دستگاه کار تخوان موجود در اتاق ۴۰۲ طبقه چهارم دادسرای قم حداکثر تا پایان وقت اداری ۱۴۰۱/۰۹/۲۲ به حساب دادگستری قم واریز نمایند. ضمنا متقاضیان می‌توانند از تاریخ چاپ این آگهی الی ۱۴۰۱/۰۹/۲۱ با هماهنگی اجرا از محل ملک بازدید نمایند.

سید طالب حسینی- دادایار شعبه دهم اجرای احکام کیفری دادسرای عمومی و انقلاب قم

مسابقاتی

آگهی مناقصه عمومی

گروه صنعتی شهید عارفی (ذوب فلزات فجر) در نظر دارد امور خدماتی خود را برای مدت یکسال به شرح جدول ذیل از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای پیمانکاری نماید.

| شماره مناقصه | موضوع | مبلغ تضمین (ریال) |
|--------------|--------------------------------------|-------------------|
| ۲/۱۰۹/۵۲ | پیمانکاری تولید و پشتیبانی صنعت نسوز | ۹/۱۴۵/۰۰۰/۰۰۰ |

لذا از کلیه شرکت‌های توانمند و صلاحیت‌دار که دارای سابقه فعالیت در زمینه فوق می‌باشند، دعوت به‌عمل می‌آید حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۱ جهت دریافت اسناد مناقصه به نشانی: تهران، میدان بسیج جاده خاوران بعد از بازار گل امام رضا (ع)، جنب کارخانجات سیمان تهران گروه صنعتی شهید عارفی (ذوب فلزات فجر)، مدیریت بازرگانی مراجعه نمایند.

تلفن: ۲۳۴۲۱۱۵۷-۲۳۴۲۱۱۸۵

۱- مناقصه‌گزار در رد یا قبول پیشنهادات مختار می‌باشد.

۲- هزینه نشر آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

۳- واریز مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال جهت خرید و دریافت اسناد شرکت در مناقصه به حساب جاری شماره ۱۲۹۱۸۰۰۰۳۶۲۰۶ (یا) سایر سبیه ذوب فلزات غنی‌آباد تهران کد ۱۲۹۱ (یا) از طریق دستگاه کار تخوان) به نام شرکت توسعه منابع انرژی دستان و ارایه معرفی‌نامه الزامی می‌باشد.

۴- سپرده تضمین شرکت در مناقصه به‌صورت ضمانت‌نامه بانکی یا چک تضمین شده بانکی در وجه شرکت توسعه منابع انرژی توان می‌باشد.

۵- آخرین مهلت ارسال پاکات تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۳۰ می‌باشد.

۶- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه فوق در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.

مناقصه عمومی دو مرحله‌ای (نوبت اول)

۱ نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات
به نشانی: کارگاه خوزستان (جاده اهواز- خرمشهر، قبل از پادگان حمید به سمت منطقه فغیر، روبروی روستای جفیر ثانی، کارخانه گاز و گاز مایع غرب کارون، شرکت فرادست انرژی فلات، کدستی ۶۴۴۵۱۶۵۱۲۹)

۱ موضوع: مناقصه خرید مصالح سنگی شامل شن 4/3، شن 8/3 و ماسه شسته دو بار شورور، مربوط به پروژه NGL3200

۲ زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:

۱- ۳- متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل **Tenderaffairs@fefalat.com** مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد).

۲- ۲- مهلت دریافت اسناد مناقصه ۵ روز بعد از چاپ آگهی نوبت دوم می‌باشد.

۳- هزینه خرید اسناد معادل ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت به نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.

۴- محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به مدیریت حقوقی و قرارداد های کارگاه (جفیر) تحویل نمایند.

۵- ارائه تضامین جهت شرکت در مناقصه الزامی است.

۶- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

۸- هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

مناقصه عمومی دو مرحله‌ای (نوبت اول)

۱ نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات
به نشانی: تهران، میدان صنعت، بلوار پاک نژاد، بلوار دامن، خیابان شفق کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱

۱ موضوع: مناقصه عمومی حمل تجهیزات از خارج کشور مربوط به پروژه NGL3200

۲ زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:

۱- ۲- متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل **Tenderaffairs@fefalat.com** مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد).

۲- هزینه خرید اسناد معادل ۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمرزان کد ۱۸۰۳۳۸۰ به نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.

۴- محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قرارداد های شرکت تحویل نمایند.

۵- ارائه ضمانت‌نامه بانکی شرکت در مناقصه برای شرکت در مناقصه الزامی است.

۶- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

۸- هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

مناقصه عمومی دو مرحله‌ای (نوبت اول)

۱ نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات
به نشانی: تهران، میدان صنعت، بلوار پاک نژاد، بلوار دامن، خیابان شفق کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱

۱ موضوع: مناقصه تامین سیستم گرمایش الکتریکی (Heat Trace) مربوط به پروژه پترو پالا بشگاه مهر خلیج فارس

۲ زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:

۱- ۲- متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل **Tenderaffairs@fefalat.com** مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد).

۲- هزینه خرید اسناد معادل ۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمرزان کد ۱۸۰۳۳۸۰ به نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.

۴- محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قرارداد های شرکت تحویل نمایند.

۵- ارائه ضمانت‌نامه بانکی شرکت در مناقصه برای شرکت در مناقصه الزامی است.

۶- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

۸- هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

مناقصه عمومی دو مرحله‌ای (نوبت اول)

۱ نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات
به نشانی: تهران، میدان صنعت، بلوار پاک نژاد، بلوار دامن، خیابان شفق کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱

۱ موضوع: مناقصه عمومی تامین کسری پایبینگ Pipe Shortage NGL3200

۲ زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:

۱- ۲- متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل **Tenderaffairs@fefalat.com** مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد).

۲- هزینه خرید اسناد معادل ۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمرزان کد ۱۸۰۳۳۸۰ به نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.

۴- محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قرارداد های شرکت تحویل نمایند.

۵- ارائه ضمانت‌نامه بانکی شرکت در مناقصه برای شرکت در مناقصه الزامی است.

۶- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

۸- هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.