کارگاه زندگی

حفظ رابطه عاطفی با همسر رمز خوشبختی است

تعداد زیادی از زوجین پس از گذشت چند سال از زندگی مشترک‌شان احساس می‌کنند دیگر نسبت به یکدیگر علاقه شدید اولیه را ندارند و از تازگی و صمیمیت رابطه عاطفی‌شان کاسته می‌شود که همین احساس در برخی موارد سبب از بین رفتن زندگی می‌شود اما نکته این است که همسران باید کمی بیشتر بکوشند تا هیجان و تازگی رابطه‌شان را برگردانند. بکوشید گاهی همسرتان را سورپرایز کنید. این ماجرا نیاز به خرید وسایل گران‌قیمت یا سفر لاکچری ندارد. شما می‌توانید حتی با یک هدیه کوچک همسرتان را سورپرایز کرده و رابطه خود را تازه و صمیمی نگه دارید. بهتر است برای انتقال احساسات به همسرتان نامه‌های عاشقانه بنویسید. این نامه‌ها می‌تواند به افزایش ارتباط صمیمی بین زن و شوهر کمک و زوجی را به یکدیگر نزدیک‌تر کند. گاهی یک قرار دونفره بدون حضور بچه‌ها با همسرتان بگذارید و برای یک قهوه یا ناهار و شام در کافه و رستوران ملاقات کنید. یا با هم پیاده‌روی کنید و با هم یک فیلم کمدی ببینید و... این قرارهای دو نفره همان حال و هوای اوایل رابطه‌تان را به شما برمی‌گرداند و برای‌تان صمیمت بیشتری ایجاد می‌کند. یک راه دیگر این است که گاهی کارهای جدیدی را انتخاب و در برنامه زندگی خود قرار دهید. مثلا با هم به یک کلاس مشترک بروید یا یک ورزش را با هم امتحان کنید. شرکت در کارهای خیریه و داوطلبانه به‌صورت مشترک هم می‌تواند در بهبود روابط شما تاثیرگذار باشد.

یادداشت

افسردگی را در خودتان درمان کنید

افسردگی بزرگ‌ترین بیماری قرن به‌شمار می‌رود و می‌تواند روی شخصیت و عملکرد ما تاثیرگذار باشد. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی بیش از ۳۵۰ میلیون نفر در دنیا گرفتار افسردگی هستند.

هرکدام از این افراد به یک طریق به افسردگی دچار شده‌اند اما فردی که گرفتار افسردگی می‌شود، ویژگی‌هایی مانند احساس پوچی، اندوه و عدم انجام فعالیت‌های قبلی را دارد. این علائم عواقبی را نیز به‌دنبال دارد که می‌توان به کاهش یا افزایش اشتها، احساس کندی، تنبلی یا پریشانی، خستگی به علت پایین بودن انرژی، تمرکز پایین یا عدم توانایی در تمرکز و تصمیم‌گیری و فکر به خودآزاری، مرگ یا خودکشی اشاره کرد. برخی از کارشناسان بر این باورند که افسردگی یک بیماری مانند انواع سرطان است. نقطه اشتراک این بیماری‌ها این است که چون نمود ظاهری ندارد، فرد به آن بی‌توجه است و همین بی‌توجهی سبب گسترش پیدا کردن آن می‌شود. در نهایت فرد از یک‌جا به بعد نمی‌تواند آن سبک زندگی که پیشتر براساس آن زندگی می‌کرده را ادامه دهد و در این مرحله از هم پاشیدگی رخ می‌دهد.

اما برای از بین بردن افسردگی راه‌های متفاوتی وجود دارد. برخی پزشکان درمان طبیعی را دنبال می‌کنند. مانند مصرف ویتامین‌های B9 و B12، روغن ماهی و .... علاوه بر این قند خون بیمار مدام کنترل می‌شود و از بیمار خواسته می‌شود از یک رژیم غذایی خاص پیروی کند.

حضور در فعالیت‌های خیرخواهانه در درمان افسردگی تاثیرگذار است. تنظیم ساعات خواب و بیداری و قرارگرفتن در معرض نور آفتاب نیز در این میان تاثیرگذار است. تنفس عمیق و یوگا و ورزش نیز مهم است و در بیشتر موارد درمانگران به کتاب خواندن و خواب خوب نیز سفارش می‌کنند. تغییرات سبک زندگی و تکنیک‌های زیادی برای مدیریت استرس وجود دارد که می‌توانید برای جلوگیری و اجتناب از افسردگی از آنها استفاده کنید. طبق آمارهای اخیر، شخصی که به‌طور منظم ورزش می‌کند، به افت عملکرد در زندگی دچار نمی‌شود همچنین موفقیت‌های کوچکی که فرد در ورزش به‌دست می‌آورد، او را امیدوار و اعتماد به نفسش را تقویت می‌کند.

گفت‌وگو با یک کارشناس مسائل اقتصادی درباره مشاغل خانگی

دست برتر زنان در مشاغل خانگی

ملیحه محمودخواه
گروه اقتصاد

قالی‌اش که تمام شد آن را روی زمین انداخت تا یک دل سیر آن را تماشا کند. گل‌های رنگی قالی انگار با او حرف می‌زدند. کمی دست‌هایش را به هم مالید و آنها را خم و راست کرد تا به قول خودش صدا کند. انگار همه خستگی این دو سالی که قالی‌اش روی دار بود از دست‌هایش بیرون رفت. می‌دانست زحماتش حالا به نتیجه رسیده است و با پولی که از فروش قالی به دست می‌آورد می‌تواند تکانی به سر و وضع خانه‌اش بدهد. مدت‌ها بود که دلش می‌خواست یخچال خانه‌اش را عوض کند، اما شرایطش مهیا نمی‌شد و حالا دسترنجش می‌توانست یخچال نویی شود در گوشه آشپزخانه‌اش. احساس رضایت می‌کرد و همان موقع در فکر برپا کردن دار بعدی بود.

در دنیای امروز مشاغل خانگی زنان نقش مهمی در اقتصاد خانوار دارند. زنان نیروی کار توانمند و مستعدی هستند که حضور آنها در خانه نباید مانع از پیشرفت و استقلال شخصی آنها شود. این روزها برخی از مشاغل خانگی راهی برای کسب درآمد خانواده‌ها شده است. در واقع با این کار زن در خانه در کنار وظیفه همسری و مادری و رسیدگی به مدیریت خانه می‌تواند نقش مهمی هم در اقتصاد خانواده ایفا کند.

فعالیت زنان در عرصه‌های مختلف و حضورشان در اجتماع از جمله اتفاقات خوبی بود که پس از انقلاب فضای آن برای زنان مهیا شد. برای همه زنان امکان کار در بیرون از خانه وجود ندارد و بسیاری از زنان ترجیح می‌دهند نقش همسری و مادری خود را در اولویت وظایف خود قرار دهند و در کنار این وظیفه مهم در فعالیت اقتصادی خانواده نیز نقش ایفا کنند. اتفاقی که در نسل‌های قبل، پررنگ‌تر به نظر می‌رسید و زنان با انجام کارهای سنتی و دستی و خلق آثار هنری تلاش می‌کردند علاوه بر این‌که نقش مادری خود را به درستی ایفا کنند راهی هم برای افزایش درآمد خانواده باز کرده و چرخ زندگی را بچرخانند.

چرا شغل خانگی مهم است؟

آمارها نشان می‌دهد بیش از ۳۴۰ شغل خانگی در کشور شناسایی شده است. محمد میرحسینی، کارشناس اقتصادی در خصوص اهمیت مشاغل خانگی به جام‌جم می‌گوید: « رغبت زنان به انجام مشاغل خانگی از دیرباز وجود داشته و بیش از ۷۰ درصد مشاغل خانگی توسط زنان انجام می‌شود و علاوه بر ایفای نقش در توسعه اقتصادی کشور، چرخ اقتصاد خانواده را نیز می‌تواند بچرخاند.»

او به نقش پررنگ مشاغل خانگی در روستاها اشاره کرده و می‌گوید: «بحث درآمدزایی از مشاغل خانگی در روستاهای کشور پررنگ‌تر است و در واقع بانوان هنرمند ما در این مناطق با هنر دست خود هم بسیاری از لوازم مورد نیاز خانه را درست می‌کنند هم با فروش این محصولات درآمد خانواده را افزایش می‌دهند.»

میرحسینی بر این باور است که مشاغل خانگی از چند جنبه برای خانواده اهمیت داشته و به صرفه‌تر است. او توضیح می‌دهد:« ایجاد توازن بین مسئولیت خانوادگی زنان و اشتغال آنان، حذف هزینه‌های مربوط به خرید، رهن و اجاره کارگاه و ایاب و ذهاب، استفاده از نیروی کار سایر اعضای خانواده و ایجاد زمینه‌های کار خانوادگی، امکان انتقال تجارب از طریق آموزش غیررسمی به شیوه استاد شاگردی بین اعضای خانواده از مهم‌ترین مزایای مشاغل خانگی است که می‌تواند به عنوان مزیت‌های شغل خانگی به شمار برود.»

او به این نکته اشاره می‌کند که « مزیت دیگر کار خانگی این است که حجم زیادی از مشاغل خانگی تولیدی است و در واقع زن در خانه در کنار نگهداری از فرزندان به خلق یک اثر مانند قالی یا صنایع دستی می‌پردازد و علاوه بر انجام یک کار تولیدی، درآمد سرانه خانواده را نیز افزایش می‌دهد.»

او به نوع دیگری از مشاغل نیز اشاره کرده و می‌گوید: «در سال‌های اخیر بحث مزون‌های خانگی زیاد باب شده است به این طریق که این فروشندگان از افراد کارت شناسایی گرفته و مبلغی از آنها دریافت می‌کنند و در عوض به آنها لباس می‌دهند و فروشندگان در منزل می‌توانند به هر مبلغی که می‌خواهند آنها را بفروشند. گاه نیز این البسه در محیط‌های زنانه نظیر آرایشگاه‌ها فروخته می‌شود.»

این کارشناس اقتصادی به بحث تدریس خصوصی نیز گریزی می‌زند و تاکید می‌کند که «تعداد زیادی از فارغ‌التحصیلان رشته‌های مختلف که به هر دلیل وارد بازار کار نشده‌اند، فعالیت خود را در حوزه آموزش ادامه می‌دهند و به تدریس خصوصی می‌پردازند. این اتفاق سبب می‌شود هم فرد ساعت زیادی را در خارج از خانه نباشد هم با استفاده از تجربه و تحصیلات خود درآمدی را به خانه وارد می‌کند.»

او ادامه می‌دهد: «ما در برخی شهرها و روستاها شاهدیم که بانوان کارگاه‌های مختلفی از جمله تولید قارچ یا سبزی خشک‌کنی در خانه راه انداخته‌اند و از این طریق هم مشغول به کارند و هم با حضور در کنار خانواده، فعالیت اجتماعی دارند.

برش

چالش‌های مشاغل خانگی

او با اشاره به چالش‌های مشاغل خانگی اظهار می‌کند: «تداخل کار و زندگی ممکن است برخی اوقات خوشایند سایر اعضای خانواده نباشد. ارتباط با بازار و فروش محصولات محدود می‌شود. پایین بودن تیراژ تولیدات و یا سطح خدمات قابل ارائه به دلیل محدودیت نیروی انسانی، معمولا درآمد محدودتری در پی دارد، تعریف نشدن بیمه‌های اجتماعی خاص این مشاغل و... از جمله مشکلات و چالش‌های پیش روی مشاغل خانگی محسوب می‌شود.» با این وجود میرحسینی بر این موضوع تاکید دارد که کسب و کار مشاغل خانگی می‌تواند با سرمایه پایین شروع شود و این اتفاق نقطه مثبتی در شروع کار باشد. به هر جهت باید از جایی هوشمندانه، با مطالعه و با اعتماد به نفس شروع کرد. هیچ وقت ناامید نباشید و در مسیرتان دست از تلاش نکشید. این فرمول شماره یک اغلب کارآفرینان برتر بوده است.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۴۲۱

جدول عادی

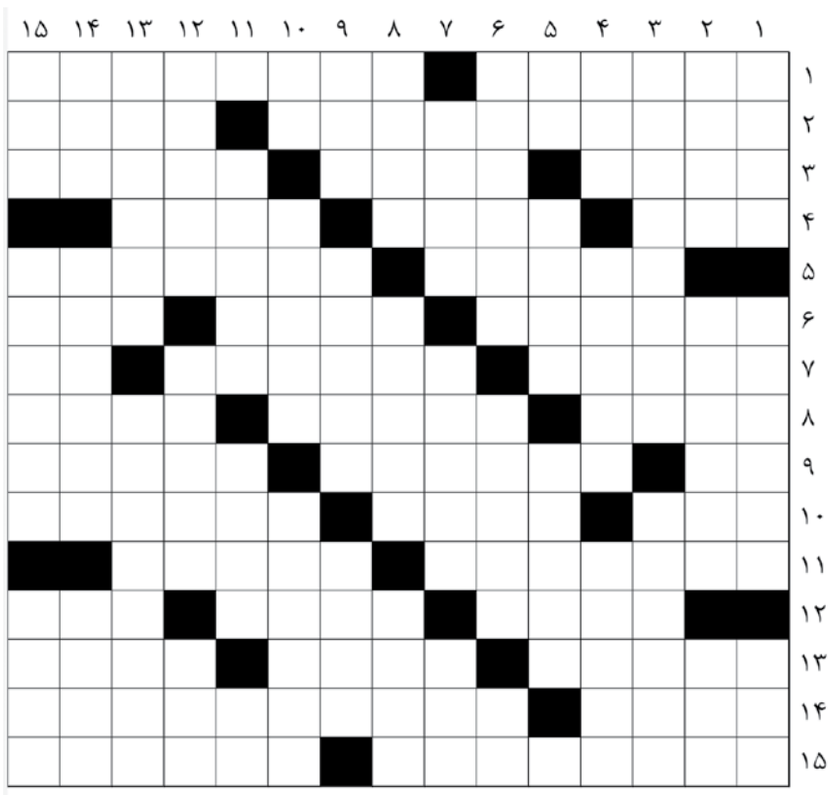
افقی: ۱) پایتخت لیبی- سیاست تبعیض نژادی ۲) از وسط شهر شیراز می‌گذرد و به دریاچه مهارلو می‌ریزد- بی‌کس ۳) ضربه‌ای در بدمینتون- کفشی سنتی- خطوط سایه روشن ۴) بخش غیرمادی وجود انسان- انسان- بزرگ‌تر ۵) نوعی شیرینی بادامی- از آرایه‌های ادبی ۶) خطایی در فوتبال- چهارمین حرف یونانی- اندوه ۷) شلیک پیاپی- بی‌ریخت- تلخ ۸) برق را از کوئل به دلکو می‌رساند- به هم پیوستگی- دارای منزلت ۹) R- مشورت کردن- وزن کردن ۱۰) پدربزرگ- سخنان مضحک می‌گوید- رفت و آمد ۱۱) آموزشگاه هنری- تفاوت بین دو چیز ۱۲) کوره گچ پزی- زغنبوت- کتاب هند و ۱۳) رهاشده به حال خود- شهری در استان کرمانشاه- از سلسله‌های پادشاهی داستانی ایران ۱۴) واحدی برای اندازه‌گیری زاویه- از هفت اورنگ جامی ۱۵) زوج سینمایی الیور هاردی- بانویی که سمبل زندگی اجتماعی برای نابینایان بود.

عمودی: ۱) دزد، سارق- حشره بال رنگی- پیشوندی در دستگاه یکاهای بین‌المللی به معنی میلیون ۲) نویسنده فرانسوی کتاب قرارداد اجتماعی- آرایش شده- هراس ۳) کسی که با اصل و نسب است- کوهی در ترکیه ۴) واحدی از تقسیمات کشوری- آژیر خطر- ستایش کردن ۵) میان- ناقص- برنج پوست نکنده ۶) قساوت- غرامت- ضمیر انگلیسی ۷) هیزم- استراحت کردن- مجلس شادی ۸) برادر- بی‌رنگ کردن مو با مواد شیمیایی- لغو ۹) حشره خونخوار- لباس‌ها- ایستادن وسیله نقلیه در جایی ۱۰) صدمه- فولاد ضدزنگ- مادر امام جعفرصادق(ع) ۱۱) ده هزار مترمربع- گوجه‌فرنگی- نگاه خیره ۱۲) به دنبال هم قرار گرفتن- پیرو دین حضرت موسی(ع)- شهری در آلمان ۱۳) سوره نود و چهارم- دوران دوم زمین‌شناسی ۱۴) به یکباره- مانور نظامی- اندرون ۱۵) چوبه اعدام- صاحب هنر- سوغات ساوه.

جدول ویژه

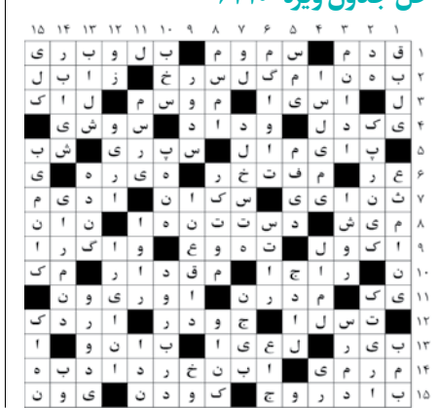
افقی: ۱) تقاضای کناره‌گیری از شغل- کتاب خاطرات دوران اسارت معصومه آباد ۲) تابلویی زیبا اثر هنرمندانه سالوادور دالی- گستاخ ۳) آواز آهنگین- همزاد- عدالت پیشه ۴) سم کشنده- نویسنده- ماده شیمیایی برای جلادادن سطوح ۵) از جنگ‌های نادرشاه- استاتیک ۶) زمین زراعی که آبیاری می‌شود- جزیره- از حروف یونانی ۷) رشته‌ای از پوست گیاه- فیزیکدان دانمارکی که رابطه برق و مغناطیس را کشف کرد- دو تا نصفه ۸) طالع- فیلم رضا میرلوحی با بازی داوود رشیدی- سرخ ۹) دریا- شیوه جنگ‌آرایی- راننده درشکه ۱۰) کیف ورزشی- آشنا- حالی شدن ۱۱) از اماکن تاریخی و دیدنی افغانستان- بهره هوشی ۱۲) غذای زندانیان- همبازی هاردی- مأمور تقسیم آب ۱۳) ییلاقی در تهران- ستون فقرات- نخجیر ۱۴) نغمه و ترانه- شاعر مقاومت فلسطین لقب اوست ۱۵) توقف گردش خون- نوعی راه رفتن اسب.

عمودی: ۱) فرمانروای خوارزمشاهی- حزب موسولینی- ناپاکی ۲) نام درختی در آسمان هفتم- زینهار- تخم شپش ۳) جرثقیل ساختمانی با دکل ثابت و بلند- برای تولید گاز استیلن در جوشکاری به‌کار می‌رود ۴) سوزاندنی خوشبو- سروری- رهگذر ۵) دهان- بت جاهلی- گواه آوردن ۶) شمارش- زجر و عذاب- گل بتونه ۷) تخمک- پدرمردگان- دوستدار ۸) معنی و مفهوم- قهرمان جنگ تروا- استخوان قاعده زبان ۹) ترتیب- فهم و شعور- فیلمساز مطرح سینمای ژاپن و خالق داستان توکیو ۱۰) چله کمان- تیزهوشی- خلبان شهید هوانیروز در جنگ‌های کردستان ۱۱) فلاپی دیسک- چرخه- کوچک‌ترین عدد اول ۱۲) مداخله کردن- قضاوت- جرقه آتش ۱۳) ترکیب شیمیایی آبدار- رمانی نوشته محمود کیانوش ۱۴) دیدنی بم- غذایی از بادمجان- مخفی و پنهان ۱۵) محبت- پرنده سوگوار- اسباب نواختن ویولن.



حل جدول عادی ۶۴۲۰

حل جدول ویژه ۶۴۲۰



آگهی مزایده اموال منقول

اداره کل شهر تهران به نمایندگی از سازمان اموال و املاک بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی درنظر دارد **اموال مازاد و مستهلک** خود را شامل **ضایعات (فلزی –چوبی –پلاستیکی –الکترونیکی)** و **اقلام اداری و آشپزخانه** به شرح جدول ذیل از طریق مزایده عمومی و کتبی واگذار نماید.

ردیف	نوع محصول	وزن تقریبی (کیلوگرم)	قیمت پایه هرکیلوگرم (ریال)	قیمت کل (ریال)
۱	ضایعات آهن‌آلات	۴۰/۰۰۰	۱۱۴/۴۵۰	۴/۵۷۸/۰۰۰/۰۰۰
۲	ضایعات چوب و ام دی اف	۳۰/۰۰۰	۴۹/۳۵۰	۱/۴۸۰/۵۰۰/۰۰۰
۳	ضایعات پلاستیک	۱/۰۰۰	۹۸/۷۰۰	۹۸/۷۰۰/۰۰۰
۴	ضایعات الکترونیکی (سیم و کابل و اتصالات کامپیوتر)	۶۰۰	۱۷۱/۶۷۰	۱۰۳/۰۰۲/۰۰۰

۵- اقلام اداری و آشپزخانه :

شرح کالا	شرح کالا	شرح کالا
ماشین حساب اداری	کاغذ خردکن	سرخ کن
کیس کامپیوتر	چمدان دوربین	جارو برقی
مانیتور	پایه دوربین	یخچال
فکس	سماوربزرگ	گاز
ماشین لباسشویی	فرش ماشینی	پشتی
دستگاه کپی	پنکه	لوازم آشپزخانه
پرینتر	سرور	-

قیمت پایه مزایده اقلام اداری و آشپزخانه (ریال): ۵۷۴/۶۶۵/۰۰۰ ریال

۱-متقاضیان محترم می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت فرم شرکت درمزایده از تاریخ **۱۴۰۱/۱۲/۰۸** لغایت **۱۴۰۱/۱۲/۱۹** به جزء ایام تعطیل از ساعت **۹** صبح الی **۱۶** به نشانی: تهران، اتوبان شهید سلیمانی، نرسیده به بلوار آفریقا، ساختمان مرکزی بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی دفتر مزایده مراجعه و یا با شماره‌های **۸۸۸۸۰۶۶۱** و **۸۳۰۸۶۰۷۲** و **۸۸۸۸۱۱۷۵** تماس حاصل نمایند.

۲-اخذ پاکتهای پیشنهادی به همراه اصل چک بانکی در وجه سازمان اموال و املاک بنیاد مستضعفان به شماره شناسه **۱۰۱۰۰۱۷۱۹۲۰** به میزان **۵٪** قیمت پایه مزایده اقلام مورد نظر طبق فرم شرکت درمزایده همه روزه به جزء ایام تعطیل در ساعات تعیین شده قابل انجام می‌باشد و **۱٪** رقم پیشنهادی به عنوان هزینه مزایده از برندگان اخذ خواهد شد.

۳-آخرین مهلت اخذ پاکتهای پیشنهادی متقاضیان تا ساعت **۱۳** روز **شنبه** مورخ **۱۴۰۱/۱۲/۲۰** می‌باشد.

۴-پیشنهادهای دریافت شده رأس ساعت **۱۴** روز **شنبه** مورخ **۱۴۰۱/۱۲/۲۰** در محل اداره‌کل شهر تهران بازگشایی خواهد شد.

۵-پیشنهادات فاقد سپرده و یا مخدوش و مبهم و مشروط از درجه اعتبار ساقط و رعایت مفاد شرایط شرکت در مزایده که از طریق دفتر فروش ارائه می‌گردد الزامی می‌باشد.

۶- بازدید از اموال از تاریخ **۱۴۰۱/۱۲/۰۸** لغایت **۱۴۰۱/۱۲/۱۹** از ساعت **۹** صبح الی **۱۶** به جزء ایام تعطیل با هماهنگی اداره کل شهر تهران و اخذ فرم بازدید امکان‌پذیر می‌باشد.

۷- محل توزین ضایعات توسط این اداره‌کل مشخص و در حضور نمایندگان حراست اداره کل شهر تهران در محل باسکول صورت می‌پذیرد.

۸- اداره کل به نمایندگی از سازمان اموال و املاک در رد یا قبول پیشنهادات واصله مختار می‌باشد.

۹- برندگان مزایده ملزم به ارائه تأییدیه ثبت نام ابلاغ الکترونیکی قضایی (سامانه ثنا) خواهند بود.

۱۰- حضور متقاضی با در دست داشتن مدارک و مستندات شناسایی، درجلسه بازگشایی پاکات الزامی است.