

























جانیه نشینی در شهر های ایران عمدتا به صورت شهرک نشینی در حومه شهرها و همچنین لوکک نشینی دیده می‌شود.شهرک های حاشیه نشینان در اصل اروستا شهرها یا «شهرک های روستا گونه درون شهر» هستند. حاشیه نشینی ریشه در زمان های بسیار دور دارد و در قرن های گذشته هم وجود داشته است. این پدیده اجتماعی در کشور های توسعه یافته و در کشورهای توسعه نیافته وجود دارد البته حاشیه نشینی در کشورهای توسعه یافته و کشورهای توسعه نیافته تفاوت های بیث علل تاریخی به وجود آورنده و نحوه رفتار اجتماعی حاشیه نشینان دارد. تأثیرات پررنگ حاشیه نشینی بعد از جنگ جهانی دوم پس از فرو پاشی نظام اقتصادی جهان و افزایش فقر در اکثر کشورها، تبدیل شدن و معضلی برای برنامه ریزی و مدیریت کلان شهر شد.

حاشیه نشینی در حقیقت به عنوان یکی از معضلات بزرگ اجتماعی است که به دنبال عواملی چون مهاجرت ، کمی در آمد و… ایجاد می شود .باید اشاره داشت: در برنامه ششم توسعه تاکید فراوانی بر مقابله با حاشیه‌نشینی و حل مسائل و مشکلات حاشیه‌نشینان شده است. بر همین اساس در مساهٔ ۱۶۲ قانون می‌خواهیم که دولت موظف است در طی این برنامه نه تنها از حاشیه‌نشینی در کشور مناعت به عمل آورد که باید به صورت سالانه ۱۰درصد از جمعیت حاشیه‌نشینان کشور را کم کند. همچنین بر طبق این برنامه دولت موظف بود شهرک‌هایی را برای سامان‌دهی مناطق حاشیه‌نشین تاسیس کرده و جمعیت مهاجر را از سکونتگاه‌های غیرمجاز به این شهرک‌ها هدایت کند.

همچنین ماده ۷۸همین قانون، دولت را مکلف می‌کند تسهیل برنامه‌هایی را در «ارسانا تحقق عدالت اجتماعی و حمایت از اقلتار آسیب‌پذیر و بسط پوشش‌های امدادی، حمایتی و بیمه‌ای و پیشگیری و کاهش آسیب‌های اجتماعی» طرحی و اجرا کند.

در بند «ب» مادهٔ ۸۰همین برنامه هم تاکید شده بود که دولت باید سکونتگاه‌های غیررسمی و مناطق حاشیه‌نشین را شناسایی کرده و ضمن بهبود کیفیت زندگی ساکنان سکونتگاه‌های غیررسمی،مهاجرت‌معمکوس آن‌ها را به مناطق مبدا تسریع کند.

با توجه به همین سند بالا دست است که انتظار می‌رود برای رسیدن به نقطه‌ای که به صورت سالانهٔ ۱۰درصد از جمعیت حاشیه‌نشینان کشته شود، بایستی سرمایه‌گذاری ویژه‌ای در این بخش صورت پذیرد، در غیر این صورت نمی‌توان انتظار داشت که از تعداد حاشیه‌نشینان در کشور کم شود. در این میان معضلات و مشکلات خاص حاشیه‌نشینی در کشور سبب شده تا دولت رویکرد جدیدی را با هدف تصویب

دو طرح ملی در مجلس پیش بگیرد تا بتوان این بخش را قانونمند سامان داد.

در این بین، کارشناسان معتقدند اقدامات در حوزه حاشیه‌نشینان باید بر اساس پژوهش‌های جامع و هماهنگ باشد که مکمل یکدیگر و نه موازی و تخریب‌کننده هم باشند.

عبدالرحمان رحمانی فضلی وزیر کشور در حاشیه جلسه اخیر شورای اجتماعی کشور با اعلام اینکه توانمندسازی حاشیه‌نشینان اولویت دولت است، نگاه

دولت به حاشیه‌نشینی را از دو جنبه دانست و گفت: جنبه نخست امکانات و خدماتی کالبدی و فیزیکی و جنبه دوم بحث خدمات و مسائل اجتماعی در این

مناطق است.

به گفته وی، امکانات خدماتی کالبدی شامل آب، برق، تلفن و مواردی از این قبیل می‌شود و امکانات اجتماعی هم بحث تنظیم روابط اجتماعی، جرم، جنایت و موارد دیگر است.

وزیر کشور با تأکید بر اینکه توانمندسازی مردم در این مناطق اولویت اول ماست، افزود: به تنهاها و سازمان‌ها گفته‌ام که در این مناطق حضور داشته باشند و امر مهارت‌آموزی و حرفه‌آموزی را جدی بگیرند.

وزیر کشور خاطرنشان کرد: پرداختن به امر مهارت‌آموزی و حرفه‌آموزی، مردم این مناطق را خودکفا می‌کند و برای

موازی که نیاز به تسهیلات وجود دارد هم به تیروهای مربوطه گفته‌ام تسهیلات لازم را ارائه دند.

به گفته وی، قرار است با کمک مجلس، دو طرح ملی برای ساماندهی مناطق حاشیه نشینی تصویب شود که

نخستین آن، «طرح مدیریت و ساماندهی مهاجرت» و دیگری، «طرح ملی ساماندهی حاشیه‌نشینی» است که باید به شکل قانون درآید. بعد از تبدیل این طرح‌ها به قانون، باید به دستگاه‌ها اولویت داده شده، سپس زمان‌دهی و اجرا شود.

رضا صفری نیشالی جامعه شناس و عضو هیات علمی دانشگاه خوارزمی که تاکنون پژوهش‌های متعددی در حوزه حاشیه‌نشینی داشته است و آخرین پژوهش او درباره حاشیه‌نشینی در اهواز بوده ، می‌گوید: حاشیه‌نشینی در کشور ما هم از نظرسیر کالبدی و هم به لحاظ اجتماعی و اقتصادی در حال افزایش است. موضوع این است که حاشیه‌نشینی کالبدی متفاوت



است.

به گفته وی، امکانات خدماتی کالبدی

شامل آب، برق، تلفن و مواردی از این قبیل می‌شود و امکانات اجتماعی هم بحث تنظیم روابط اجتماعی، جرم، جنایت و موارد دیگر است.

وزیر کشور با تأکید بر اینکه توانمندسازی مردم در این مناطق اولویت اول ماست، افزود: به تنهاها و سازمان‌ها گفته‌ام که در این مناطق حضور داشته باشند و امر مهارت‌آموزی و حرفه‌آموزی را جدی بگیرند.

وزیر کشور خاطرنشان کرد: پرداختن به امر حرفه‌آموزی و حرفه‌آموزی، مردم این مناطق را خودکفا می‌کند و برای

موازی که نیاز به تسهیلات وجود دارد هم به تیروهای مربوطه گفته‌ام تسهیلات لازم را ارائه دند.

به گفته وی، قرار است با کمک مجلس، دو طرح ملی برای ساماندهی مناطق حاشیه نشینی تصویب شود که

نخستین آن، «طرح مدیریت و ساماندهی مهاجرت» و دیگری، «طرح ملی ساماندهی حاشیه‌نشینی» است که باید به شکل قانون درآید. بعد از تبدیل این طرح‌ها به قانون، باید به دستگاه‌ها اولویت داده شده، سپس زمان‌دهی و اجرا شود.

رضا صفری نیشالی جامعه شناس و عضو هیات علمی دانشگاه خوارزمی که تاکنون پژوهش‌های متعددی در حوزه حاشیه‌نشینی داشته است و آخرین پژوهش او درباره حاشیه‌نشینی در اهواز بوده ، می‌گوید: حاشیه‌نشینی در کشور ما هم از نظرسیر کالبدی و هم به لحاظ اجتماعی و اقتصادی در حال افزایش است. موضوع این است که حاشیه‌نشینی کالبدی متفاوت

است.

به گفته وی، امکانات خدماتی کالبدی

شامل آب، برق، تلفن و مواردی از این قبیل می‌شود و امکانات اجتماعی هم بحث تنظیم روابط اجتماعی، جرم، جنایت و موارد دیگر است.

وزیر کشور با تأکید بر اینکه توانمندسازی مردم در این مناطق اولویت اول ماست، افزود: به تنهاها و سازمان‌ها گفته‌ام که در این مناطق حضور داشته باشند و امر مهارت‌آموزی و حرفه‌آموزی را جدی بگیرند.

وزیر کشور خاطرنشان کرد: پرداختن به امر حرفه‌آموزی و حرفه‌آموزی، مردم این مناطق را خودکفا می‌کند و برای

موازی که نیاز به تسهیلات وجود دارد هم به تیروهای مربوطه گفته‌ام تسهیلات لازم را ارائه دند.

به گفته وی، قرار است با کمک مجلس، دو طرح ملی برای ساماندهی مناطق حاشیه نشینی تصویب شود که

نخستین آن، «طرح مدیریت و ساماندهی مهاجرت» و دیگری، «طرح ملی ساماندهی حاشیه‌نشینی» است که باید به شکل قانون درآید. بعد از تبدیل این طرح‌ها به قانون، باید به دستگاه‌ها اولویت داده شده، سپس زمان‌دهی و اجرا شود.

رضا صفری نیشالی جامعه شناس و عضو هیات علمی دانشگاه خوارزمی که تاکنون پژوهش‌های متعددی در حوزه حاشیه‌نشینی داشته است و آخرین پژوهش او درباره حاشیه‌نشینی در اهواز بوده ، می‌گوید: حاشیه‌نشینی در کشور ما هم از نظرسیر کالبدی و هم به لحاظ اجتماعی و اقتصادی در حال افزایش است. موضوع این است که حاشیه‌نشینی کالبدی متفاوت

است.

به گفته وی، امکانات خدماتی کالبدی

شامل آب، برق، تلفن و مواردی از این قبیل می‌شود و امکانات اجتماعی هم بحث تنظیم روابط اجتماعی، جرم، جنایت و موارد دیگر است.

وزیر کشور با تأکید بر اینکه توانمندسازی مردم در این مناطق اولویت اول ماست، افزود: به تنهاها و سازمان‌ها گفته‌ام که در این مناطق حضور داشته باشند و امر مهارت‌آموزی و حرفه‌آموزی را جدی بگیرند.

## اقتصادی

## توانمندسازی؛ گامی برای ساماندهی حاشیه‌نشینی

دارد. یکی از این رویکردها، توانمندسازی است. یکی از دلایل حاشیه‌نشینی گروهی از مردم این است که آنها دارای تخصصی یا مهارتی نیستند و معمل در مشاغل روزمره یا خدماتی با سطح درآمدی خیلی پایینی مشغول به‌کارند و همین دلایل اجتماعی آنها پایین است. بر همین دلیل برخی از رویکردها به توانمندسازی افراد حاشیه‌نشین توجه دارد. در سطح دنیا هم اینس رویکرد وجود دارد. به عنوان مثال در کشورهای آمریکای لاتین، کشورهای آفریقایسی و حتی خاورمیانه این موضوع مورد توجه قرار گرفته است.

موضوع مهمی که در طول چند سال اخیر مورد توجه قرار گرفته است، بحث این خدمات باید در راستای هم و در جهت زندگی جامعه هدف باشد. نکته و مهمترین موضوع این است که در سطح استان‌ها استانداردی متولی این کار وجود دارد. به عنوان نهاد مادر در استان هماهنگی لازم بین دستگاه‌ها برای ارائه خدمات به مناطق حاشیه نشین و حتی بافت‌های فرسوده در قالب بهسازی و ساخت معابر مبلمان شهری یا ساخت گذرگاه‌های آبی حتی اتوبان‌ها و… به وجودآورد که این نیازمند هماهنگی در اقدامات است.

وی درباره اقداماتی که تاکنون و در سال‌های مختلف درباره حاشیه‌نشینان انجام شده می‌افزاید: بی‌انصافی است که گفته شود کاری صورت نگرفته است. یکی از مشکلاتی که کلاترهای ما به‌ویژه تهران دارد، این است که بسیاری از فعالیت‌ها انجام و برنامه‌ریزی‌ها و بودجه‌ای که در نظر گرفته می‌شود،یابار تحمیل شده بر شهر هماهنگی ندارد. گاه این مشکلات به وجود آمده و بار اضافی خارج از اراده مجریان است. به عنوان مثال تهران مهاجرپذیری بالایی داشته است و این باعث می‌شود نوعی غافل‌گیری به وجود آید. این جامعه شناس ادامه می‌دهد: متأسفانه کم‌کاری‌ها و موازی کاری و عدم جلب مشارکت‌های مردمی از عوامل ایجاد مشکل در حوزه حاشیه‌نشینی است. فعالیت‌هایی انجام شده اما این متناسب با سطح مسائل و مشکلات حاشیه‌نشینان نبوده است.

وی به عنوان کسی که در برخی از جلسه‌های هیات‌های اندیشه‌ورز مربوط به حاشیه‌نشینی در وزارت کشور به عنوان عضو هیات علمی شرکت کرده و اقداماتی را که توسط نهادهای دولتی، حامیتی و عمومی در حوزه حاشیه‌نشینی انجام شده

مورد مطالعه قرار داده، می‌گوید: حدود ۱۳۰درصد از اقدامات انجام شده به صورت مرتبط و براساس یافته‌های پژوهشی بوده است.

البته به استناد وی، برخی از پژوهش‌های انجام شده هم نتوانسته‌اند عمق و ابعاد موضوع را مورد بررسی قرار دهند. حاشیه‌نشینی نیازمند طرح‌های جامع است که متناسبه برخی از استان‌ها برای طرح‌های جامع درخصوص حاشیه‌نشینی هزینه نمی‌کنند.

صفری یادآور می‌شود، طرح‌هایی که توسط یک متخصص در حوزه

جامعه‌شناسی یا برنامه‌ریزی شهری به تنهایی انجام می‌شود نمی تواند همه ابعاد و اضملاص موضوع را بررسی کرده و اعتراضی هم می‌شود. پس لازم است نوعی هماهنگی ساختاری کلان در سطح استان مشکلات، عدم انجام طرح‌های جامع و همه‌جانبه است.

تکمیلی انجام شوند نه به صورت موازی. گاهی اوقات این خدمات نه تنها هم‌دیگر حاشیه‌نشان هم افزایش یابد.

به عنوان اینکه جامعه شناس، در ارتباط با کیفیت زندگی حاشیه‌نشینان، ما با افراد طرف نستیم. واحد تعریف، کل حاشیه‌نشینی است. یعنی اگر در توانمندسازی، واحد خود را تکتک افراد قرار می‌دادیم، در موضوع کیفیت زندگی این توان‌ها هم افزایش یابد. به بهسازی و نوسازی مناطق حاشیه‌نشین بپردازیم.

وی می‌گوید: برای توانمندسازی و افزایش کیفیت زندگی حاشیه‌نشینان نیاز است تا دستگاه‌های متولی در سطح استان‌ها به موضوع ورود پیدا کنند. وزارت کشور سال‌هاست در این حوزه کار می‌کند. وزارت کشور باید در شهرهای تامین جدیت و هماهنگی تصمیم بگیرد و وجود آورد تا نوعی تسهیم کار ایجاد شود.

صفری ادامه می‌دهد: یکی از مشکلات این حوزه نبود هماهنگی است؛

## اقتصادی

بسه طور نمونه اداره آب می‌آید که را انجام می‌دهد، اداره برق هم باید پشت‌سر آن اقدامی انجام دهد که نمی‌دهد و می‌خواهد دو سال بعد انجام دهد.

به گفته وی، مهمترین موضوع این است که در سطح استان‌ها استانداردی متولی این کار وجود دارد. به عنوان نهاد مادر در استان هماهنگی لازم بین دستگاه‌ها برای ارائه خدمات به مناطق حاشیه نشین و حتی بافت‌های فرسوده در قالب بهسازی و ساخت معابر مبلمان شهری یا ساخت گذرگاه‌های آبی حتی اتوبان‌ها و… به وجودآورد که این نیازمند هماهنگی در اقدامات است.

وی درباره اقداماتی که تاکنون و در سال‌های مختلف درباره حاشیه‌نشینان انجام شده می‌افزاید: بی‌انصافی است که گفته شود کاری صورت نگرفته است. یکی از مشکلاتی که کلاترهای ما به‌ویژه تهران دارد، این است که بسیاری از فعالیت‌ها انجام و برنامه‌ریزی‌ها و بودجه‌ای که در نظر گرفته می‌شود،یابار تحمیل شده بر شهر هماهنگی ندارد. گاه این مشکلات به وجود آمده و بار اضافی خارج از اراده مجریان است. به عنوان مثال تهران مهاجرپذیری بالایی داشته است و این باعث می‌شود نوعی غافل‌گیری به وجود آید. این جامعه شناس ادامه می‌دهد: متأسفانه کم‌کاری‌ها و موازی کاری و عدم جلب مشارکت‌های مردمی از عوامل ایجاد مشکل در حوزه حاشیه‌نشینی است. فعالیت‌هایی انجام شده اما این متناسب با سطح مسائل و مشکلات حاشیه‌نشینان نبوده است.

وی به عنوان کسی که در برخی از جلسه‌های هیات‌های اندیشه‌ورز مربوط به حاشیه‌نشینی در وزارت کشور به عنوان عضو هیات علمی شرکت کرده و اقداماتی را که توسط نهادهای دولتی، حامیتی و عمومی در حوزه حاشیه‌نشینی انجام شده

مورد مطالعه قرار داده، می‌گوید: حدود ۱۳۰درصد از اقدامات انجام شده به صورت مرتبط و براساس یافته‌های پژوهشی بوده است.

البته به استناد وی، برخی از پژوهش‌های انجام شده هم نتوانسته‌اند عمق و ابعاد موضوع را مورد بررسی قرار دهند. حاشیه‌نشینی نیازمند طرح‌های جامع است که متناسبه برخی از استان‌ها برای طرح‌های جامع درخصوص حاشیه‌نشینی هزینه نمی‌کنند.

صفری یادآور می‌شود، طرح‌هایی که توسط یک متخصص در حوزه

جامعه‌شناسی یا برنامه‌ریزی شهری به تنهایی انجام می‌شود نمی تواند همه ابعاد و اضملاص موضوع را بررسی کرده و اعتراضی هم می‌شود. پس لازم است نوعی هماهنگی ساختاری کلان در سطح استان مشکلات، عدم انجام طرح‌های جامع و همه‌جانبه است.

## اقتصادی

## تلاهای ی را که می سوزانیم

فرها در مناطق نفت‌خیز جنوب برنامه‌ریزی شده و قرار است حدود ۹۰درصد از گازهای همراه جمع‌آوری شود. عمده گازها در میدانی کوچک است، که امکان احداث تاسیسات جمع‌آوری در آنها نیست، اما برای این میداین به گفته سعید کوثی مدیر تولید شرکت ملی مناطق نفت‌خیز جنوب، برنامه‌هایی در نظر گرفته شده است.

بر این اساس، بهسوزی فلرها در قطعی که مجاور مناطق مسکونی است، آغاز شده و به طور کلی از نظر ایمنی، فلر خاموش معنی ندارد و شمعک، آن باید روشن باشد، اما روشن بودن شمعک، گازسوزی تلفی نمی‌شود. برای جمع‌آوری فلرها ۲۳کارخانه کوچک راهاندازی خواهد شد که صفر

توانمی از ایرانی است و باعث اشتغال‌زایی نیروهای می‌شود.

به تازگی مسعود کرباسیان مدیرعامل شرکت ملی نفت ایران اعلام کرد: اجرای پروژه جمع‌آوری گازهای متعلق در حوزه شرکت ملی مناطق نفت‌خیز جنوب به میزان ۲۰ تا ۱۸ میلیون مترمکعب در روز در قالب سرمایه‌گذاری شرکت‌های پتروشیمی مارون و پالایشگاه پیدیلند خلک فارس با هدف تأمین خوراک صنایع پتروشیمی تا سال ۱۴۰۱و همچنین پیگیری اجرای قرارداد احدثای جمع‌آوری و فرآورش گاز و گاز مایع ۲۳۰۰ تا ۳۱۰۰به ترتیب در حوزه جنوب غرب و غرب کشور با هدف جمع‌آوری حدود ۱۲ میلیون مترمکعب در روز گازهای متعلق بعنوان خوراک صنعت پتروشیمی تا پایان سال ۱۴۰۰انجام می‌شود.

در این زمینه به نظر می‌رسد بخش خصوصی از پروژه‌های گازهای همراه استقبال بسیار خوبی کرده و در این راستا مناصه‌ها برگزار شده و برنده آن مشخص و برخی پروژه‌ها راه‌اندازی شده و برخی در حال احداث است و با انجام این پروژه‌ها گاز و گاز مایع به میزان گاز تولیدی کشور اضافه می‌شود؛ در واقع گاز به میزان تولید گاز طبیعی و مایعات به خوراک پتروشیمی‌ها تبدیل خواهد شد.

در همین رابطه محمد خطیبی کارشناس حوزه انرژی با اشاره به اهمیت جمع‌آوری گاز های فلر و تأثیرات آن بر اقتصاد و مسائل زیست محیطی کشور گفت: با توجه به اینکه جمع‌آوری گازهای متعلق ضمن منافع مستقیم اقتصادی دارای منافع غیرمستقیم زیادی همچون کاهش آلودگی‌های زیست‌محیطی است و در برنامه ششم توسعه هم تأکیدات ویژه‌ای به جمع‌آوری این گازها صورت گرفته، وزارت نفت باید با جدیت در این مسیر گام بردارد.

این کارشناس حوزه انرژی با بیان اینکه لازم است اقدامات پیشتری برای سر و سامان دادن به این موضوع صورت گیرد، اظهار داشت: البته در سال های اخیر شاهد بهبود نسبی این مساله هستیم و امیدواریم که برنامه‌های در نظر گرفته شده عملیاتی شود.



نوبت دوم

**نوبت دوم**

**آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای خرید**  
**WAESCHLE BUCKET WHEEL WITHOUT GEARBOX & MOTOR / PLUS SPARE PARTS**  
**مجموع پتر و شیمی جم**

**شرکت پتروشیمی جم** در نظر دارد تأمین WAESCHLE BUCKET WHEEL WITHOUT GEARBOX & MOTOR/ PLUS SPARE PARTS در مدارک و استاندارد از طریق مناقصه، به تأمین کننده واجد شرایط واگذار نماید.  
**شماره مناقصه:** 99-PIJS-972931  
**مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:** ۱۰۰٫۰۰۰٫۰۰۰ ریال(صد هشتاد میلیون ریال)  
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج می باشد.  
شرکت پتروشیمی جم در رد یا قبول هر یک یا تمام پیشنهادها بدون آنکه متدخار به حد ذلیل باشد مختار است.  
**دریافت اسناد:**تأمین کنندگان واجد شرایط می توانند پس از انتشار آگهی در نوبت، نسبت به دریافت اسناد مناقصه حداکثر تا پایان وقت اداری روز دو شنبه (ساعت ۱۴:۰۰) مورخه ۱۳۹۹/۰۷/۲۳ از طریق سایت پتروشیمی جم، بخش مناقصه و مزایده اقدام نمایند.  
**تعمیل کلیه پاکت ها:** اسناد مناقصه بایستی توسط اشخاص مجاز تکمیل، امضا و مهرشود و نماینده شرکت با دست داشتن معقیمانه و با کارت شناسایی حداکثر تا پایان وقت اداری روز دو شنبه (ساعت: ۱۴:۰۰) مورخه ۹۹/۰۸/۲۳، به نشانی دفتر مرکزی تهران، خیابان توپانیر، نظامی خیابان گنجوی، زبوری شهراد منطقه ۶، پلاک ۲۷، واحد خراست (طبقه همکف) اقدام نمایند.  
**لزام به کد اسکت کلیه شرکت کننده:** که تمایل به شرکت در مناقصه دارند می بایست نسبت به تحویل پیشنهادهایی که پس از سررسید تحویل گردد هیچگونه تریب اثری نماند.  
**به پیشنهادهایی که پس از این تاریخ ارائه گردد هیچگونه تریب اثری داده نخواهد شد.**  
**تایید صورت تأیید پیشنهادها:** فنی، مالی، نسبت به بارگشایی پاکت های مالی اقدام می‌کردد.  
**تلفن تماس: ۰۲۱-۸۸۶۶۶۲۸۷ - ۰۲۱-۸۸۶۶۶۲۸۶ - ۰۲۱-۸۸۶۶۶۲۸۵**

**روابط عمومی شرکت پتروشیمی جم**

**نوبت اول**

**فراخوان عمومی برای شناسایی پیمانکار فضای سبز**  
**آگهی مناقصه شماره: ۱۰۴۳۵**

**شرکت پتروشیمی خارک (سهامی عام)** در نظر دارد از طریق فراخوان عمومی اقام به شناسایی پیمانکار واجد شرایط جهت برگزاری مناقصه قرارداد «مخط و نگهداشت فضای سبز» مجتمع این شرکت و عم در جزیره خارک نماید. متقاضیان می توانند اسناد و مدارک متشروحه زیر را از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر به مدت روز به آدرس: **تهران، خیابان دیباجی شمالی، خیابان دژم جو، پلاک ۴۰، دفتر کمیسیون معاملات پتروشیمی خارک** تحویل و رسیده دریافت نمایند.

اسناد نوبت دوم عبارتند از:
**۱- رزومه شرکت متقاضی شامل:**
**۲- مشخصات و آخرین مدرک تحصیلی مدیر عامل.**
**۳- شماره و تاریخ ثبت شرکت.**
**۴- سابقه فعالیت شرکت.**
**۵- توان مالی و پشتیبانی**
**۶- آدرس، شماره تلفن و فاکس بصورت کامل.**

**شایان ذکر است شرکت پتروشیمی خارک در رد یا قبول پیشنهاد های دریافتی مختار می باشد.**

**روابط عمومی شرکت پتروشیمی خارک (سهامی عام)**

**آگهی تجدید فراخوان عمومی ارزیابی کیفی (نوبت دوم)**

**شماره فراخوان ارزیابی کیفی (۲۰۹۹۰۰۳۰۴۶۰۰۰۰۱۱)**

شرکت مدیریت منطقه ویزه اقتصادی جهرم به نمایندگی از طرح های غیر عمرانی سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران در نظر دارد نسبت به «**آماده سازی در ارضی ومحوطه فضای به سایت ۷ هکتاری انبار هاد روزن یک منطقه ویژه اقتصادی جهرم**»، از طریق مناقصه فراخوان عمومی دو مرحله ای باال ارزیابی کیفی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا کلیه اشخاص حقوقی (مناقصه های) دارای تریبه ۱ یا ۲ در رشته ۰۴ در صورت هه باوند از سازمان پروژه به وجه کتسور) می توانند از تاریخ انتشار نوبت دوم آگهی لغایت هفت روز (پایان ساعت ۱۴:۰۰ مورخه ۹۹/۰۷/۲۳) مدارک ارزیابی کیفی را از طریق سامانه نادر تک آرتیکر ونیکو (سنداست) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) دریافت و پس از آن در مهلت چهارده روز (لغایت ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۹۹/۰۸/۱۱) نسبت به تکمیل، تایید و بار گذاری کلیه مدارک مذکور در سامانه ستاد وار سال یک نسخه کامل فیزیکی پاکت ارزیابی کیفی نیز به این مناقصه گزار مبادرت نمایند. (همچنین تاریخ بارگشایی پاکت ها متعاقبا اعلام خواهد شد)

اضافه می گردد مناقصه گران در صورت داشتن رتبه تاسیسات (مکانیک برقی) از امتیاز بالاتری بر خوردار خواهد بود. از سوی دیگر چون بر آورد بخش تاسیسات بسیار نازل و کمتر از بخش اصلی راه و باند است لذا در حالی که برنده مناقصه دارای رتبه تاسیسات نباشد بایستی با رعایت کلیه تمهیدات مورد نیاز، مطابق ضوابط کارفرما، شرایط لازم را فراهم آورد.

ضمناً مناقصه گزار در رد یا قبول کلیه پیشنهاده‌ها مختار می باشد. همچنین تضمین فرآیند راجع کار نیز برابر ۲۳۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال بصورت ضمانتنامه بانکی معتبر و یا یکی از تضامین معتبر در آخرین آئین نامه تضمین معاملات دولتی می باشد.

<sup>[1]</sup> در این زمینه به نظر می‌رسد بخش خصوصی از پروژه‌های گازهای همراه استقبال بسیار خوبی کرده و در این راستا مناصه‌ها برگزار شده و برنده آن مشخص و برخی پروژه‌ها راه‌اندازی شده و برخی در حال احداث است و با انجام این پروژه‌ها گاز و گاز مایع به میزان گاز تولیدی کشور اضافه می‌شود؛ در واقع گاز به میزان تولید گاز طبیعی و مایعات به خوراک پتروشیمی‌ها تبدیل خواهد شد

<sup>[2]</sup> در این زمینه به نظر می‌رسد بخش خصوصی از پروژه‌های گازهای همراه استقبال بسیار خوبی کرده و در این راستا مناصه‌ها برگزار شده و برنده آن مشخص و برخی پروژه‌ها راه‌اندازی شده و برخی در حال احداث است و با انجام این پروژه‌ها گاز و گاز مایع به میزان گاز تولیدی کشور اضافه می‌شود؛ در واقع گاز به میزان تولید گاز طبیعی و مایعات به خوراک پتروشیمی‌ها تبدیل خواهد شد









































۴

آشپزی آسان:  
گوجه فرنگی شکم پر



۵

خوراکی هایی برای  
تنفس بهتر

# خانواده

شنبه ۱۹ مهر ۱۳۹۹

سال نود و پنجم - شماره ۲۷۶۷۵

۴۶۷

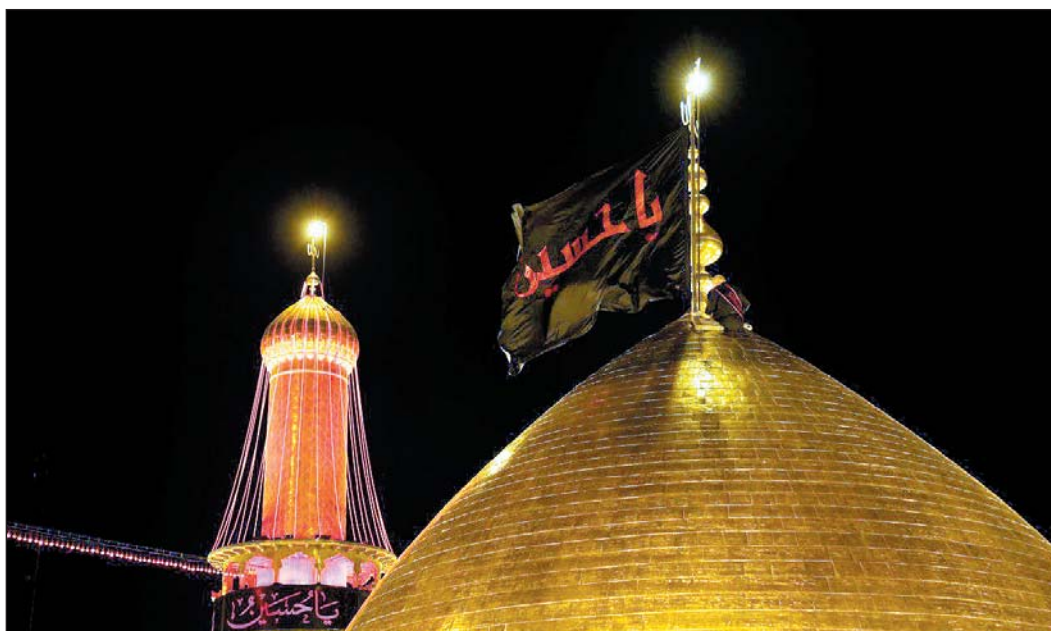
ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات



آغوش والدین

مسکن نوزادان است





## درس آموختن خانواده از عزاداری‌های محرم و صفر

● مر ضیه رجب طهرانی

**۵- عباس (ع) شناسی:** در زیارت نامه حضرت عباس (ع) آمده لعنت خدا بر کسی که شأن شما را نشناخت یعنی عباس (ع) شناسی واجب است. برای چه باید جایگاه حضرت عباس (ع) را بشناسیم چون ایشان برای امام زمانش امام حسین (ع) هر آنچه داشت فدا نمود. هر کاری از دستشان برآمد انجام داد.

روی حرف امام زمانش حرف نزد. دنبال این بود امام زمانش از او چه می‌خواست. آقا جون الان آب می‌خواهی چشم. چقدر ما جایگاه حضرت عباس (ع) را شناختیم و دنبال این بودیم که الان امام زمان (عج) از ما چه می‌خواهند؟ امام زمان از ما می‌خواهد در همان جایگاهی که هستیم به خانواده و دوستان خدمت نماییم.

**۶- تصدیق و دفاع امام حسین (ع):** حقیقت کعبه امام حسین (ع) بود اصل حج کربلاست. حضرت عباس (ع) کنار کعبه وقتی دید مردم زیر عباسان شمشیر مخفی کردند خطبه خواند و فرمود شما زیارت سنگ آمدید؟ کعبه امام حسین (ع) است شرف این خانه به این آقا است. شما کی هستید فکر کردین دستتون به آقا می‌رسد؟ من نمی‌گذارم اول باید از جنازه من رد شوید. اصلاً حضرت عباس (ع) الگوی همه اعضای خانواده است که بفهمیم برای امام زمان خود چه کاری انجام دهیم. حضرت عباس (ع) همیشه دنبال این بود که شبیه امام زمانش رفتار کند حتی در تشنگی و در خاک افتادن و...

یک کلام مثل امام حسین (ع) با کسی مثل یزید بیعت نمی‌کند. این بود خلاصه ای از رشادتهای حضرت عباس (ع) در یاری امام حسین (ع) الان والدین با دانستن این رشادتهای حضرت ابوالفضل و تعریف آن در قالب داستان برای فرزندان به تناسب سنشان و عمل نمودن مثل حضرت عباس (ع) در دفاع از امام زمان (عج) ان شاءالله الگوی مناسبی برای فرزندان خود خواهند بود در سربازی برای حضرت صاحب الزمان (عج) در هر لحظه و هر مقام و موقعیت بخصوص برای زمینه سازی ظهور امام زمان (عج) که از عزاداری سید شهدا باید درس آموخت.

**۲- شراکت در مصیبت امام:** حضرت عباس (ع) روز عاشورا برادرانش را جمع کرد و فرمود درست است که ما فرزندان حضرت علی (ع) هستیم امام حسین (ع) برادرمان هست ایشان امام ما هستند از سر اتفاق برادرمان هم هستند ایشان فرزند حضرت فاطمه (س) هستند حضرت عباس (ع) از برادرانش بیعت گرفت تک تک آنها را خودش به میدان فرستاد در تاریخ طبری آمده است که حضرت عباس (ع) برای تصاحب ارث برادرانش چنین کرده است در حالیکه از حضرت عباس (ع) پرسیدند چرا چنین می‌کنی؟ فرمود: امروز مولا به داغ برادر می‌بیند می‌خواهم در داغ برادر دیدن هم شبیه مولا به شوم در مصیبت ایشان شریک شوم.

**۳- وفاداری:** در وفاداری هیچ کسی مثل حضرت عباس (ع) نبود شب عاشورا شمر چون هم قبیله مادر حضرت عباس (ع) بود برای حضرت عباس (ع) امان نامه آورد و خواست حضرت عباس (ع) را از همراهی امام حسین (ع) منصرف نماید همان کاری که قبلاً با سردار سپاه امام حسن (ع) کردند و او را با سکه خریدند و او با سربازانش از لشکر امام حسن (ع) جدا شد. اما حضرت عباس (ع) امان نامه را نپذیرفت و تا آخرین نفس وفاداری اش را با عمل به فرمان امام زمانش نشان داد.

**۴- صبر:** برای یک رزمنده سخت ترین کار این است که به او بگویند: برو آب بیار. در حالیکه بهترین و شجاع ترین مبارز باشد. در مقاتل آمده است که بعد از شهادت حضرت علی اکبر به حضرت عباس (ع) بسیار سخت گذشت. ایشان فقط به این فکر می‌کردند که انتقام شهیدان را از دشمن بگیرند. به امام حسین فرمود سینه‌ام تنگ شده است. امام حسین (ع) فرمودند: برو آب بیار. حضرت عباس (ع) نرفت آب بیاورد بلکه حرف امام زمانش را اطاعت نمود. دست راستش جدا شد کم نیاورد دست چپش جدا شد مشک را با دندان گرفت. آب مصادقی است برای حرف امام. ایشان همه تلاش خود را نمود تا حرف مولا بش بر زمین نماند. کار آنجا سخت شد که به مشک تیر خورد. صحبت حضرت عباس (ع) این نیست که چرا چشم‌شان تیر خورد دست‌هایش جدا شد کار حضرت عباس (ع) آنجا تمام می‌شود که حرف امام زمانش تیر می‌خورد برای همین از امام حسین خواست که او را برنگرداند.

در همه ایام به خصوص ماه های محرم و صفر خانواده‌ها با سوز و آه به مجلس حضرت عباس (ع) می‌روند چون آن آقای بزرگوار را باب الحوائج می‌دانند و با این اعتقاد حاجت خود را می‌گیرند. اما شایسته است که وقتی می‌رویم خدمت ایشان برای عرض حاجت شأن ایشان را بشناسیم. شأن حضرت عباس (ع) و رفتار ایشان در یاری امام حسین (ع) را.

در زیارت نامه حضرت عباس (ع) از زبان امام صادق (ع) آمده است: سلام خدا و سلام ملائکه مقرب و پیامبران، همه شهدا و صالحین سلام همه اینها بر تو باد. ای فرزند امیرالمؤمنین پاک ترین سلامها بر تو باد. بعد از آن ما در زیارت شهادت می‌دهیم که ای حضرت عباس (ع) در مقابل امام زمانت امام حسین (ع) تسلیم بودی و ایشان را تصدیق نمودی و نسبت به ایشان وفا دار بودی.

رفتارهای حضرت عباس (ع) در برابر امام خویش چنین است.

**۱- تسلیم بودن:** حضرت عباس (ع) در کربلا چنین است که از حضرت عباس (ع) هیچ کلمه ای نمی‌شنویم که در مقابل امام حسین (ع) حرف دیگری داشته باشد خیلی فرق بین شهدای کربلا و حضرت عباس (ع) است خیلی فرق است بین آن فردی که به امام حسین (ع) عرضه می‌دارد آقا وقت نماز است. این فرد جزو یاران امام بود و شهید شد اما به امام معصوم یادآوری می‌کند که وقت نماز است. این حرف را مطلقاً از حضرت عباس (ع) نمی‌شنویم. چقدر جلوی امام حسین را گرفتند که امام حسین نرو. به یمن ایران و... برو کوفه نرو اما حضرت عباس (ع) امام شناس بودند میدانستند جایی که امام معصوم بخواهد تصمیم بگیرد تصمیم خداست ما چه کسی هستیم که حرف بزیم ایشان تسلیم به معنای واقعی کلمه بودند.

شب عاشورا که امام حسین چراغ را خاموش کردند و فرمودند: کسی اهل بیت و اصحابی چون شما نداشته است من بیعتم را از شما برداشتم هر یک از شما دست یکی از اهل بیت مرا بگیرد و از این معرکه بگریزند. حضرت عباس (ع) بود فرمود: آیا شما را رها کنیم و برویم هر گز رهایتان نمی‌کنیم.

### یک تکه آسمان

خدایا

حقیقت هر باطل را که شیطان در چشم ما می‌آراید به ما بشناسان و چون شناساندی، ما را از ارتکاب آن بازدار و به ما بیاموز که چگونه فریبش دهیم و ما را آگاه کن که با چه ابزاری با او جدال کنیم و از خواب غفلت بیدارمان ساز که به او نگریم و توفیق خود رفیق ما گردان و در پیکار به خلاف او یاریمان کن.

خدایا، دل‌های ما را از انکار اعمال او لبریز کن و لطف خویش همراه ما کن تا ریشه حیل‌های او از هم بگسلیم. بر محمد و خاندانش درود بفرست و شیطان را بر ما چیره مگردان و از ما نومیدش گردان و طمع او از ما بپر.

دعای هدفم صحیفه سجادیه

### پیشنهاد هفته

هوای ملس این روزهای پاییزی جان می‌دهد برای آنکه عصرها دور هم بنشینید، پنجره‌ها را باز بگذارید و چند ساعتی با بچه‌ها یا در کنار آنها کتاب بخوانید. این هفته هم برای شما سه پیشنهاد جالب خواندنی داریم که مطمئناً به مذاق شما و بچه‌هایتان خوش می‌آید.

### ... کتاب کودک

#### فقط من و بابا



اگر فرزند ۷ تا ۹ ساله در خانه دارید توصیه می‌کنیم کتاب «فقط من و مامان / فقط من و بابا» اثر مرسر مایر را برای او تهیه کنید و بخوانید. این کتاب را ترجمه فیروزه کاتب ترجمه و انتشارات سرمدی منتشر کرده است. کتاب «فقط من و مامان / فقط من و بابا» دو داستان در یک کتاب است.

در داستان اول قهرمان داستان همراه مادر خود به شهر می‌رود. او قورباغه سبز، حیوان خانگی اش را هم همراه خود آورده است. آن‌ها برای رفتن به شهر سوار قطار می‌شوند، به دیدن موزه جانوران می‌روند و تصمیم می‌گیرند ناهار خود را در یک رستوران بخورند. اما همه چیز به خوبی و خوشی پیش نمی‌رود و قهرمان داستان مرتب به دردسر می‌افتد. پس از پایان این داستان می‌توانید کتاب را بچرخانید و از انتها، داستان «فقط من و بابا» را بخوانید. آن‌ها در این داستان به اردو می‌روند و داستان، تلاش‌ها و اشتباهات کودک قهرمان داستان و همراهی‌های پدرش را روایت می‌کند.



# مردی که خودش را به خواب زده

● نوشته: مهدیس گلستانی

قسمت دوم و پایانی



رضا شده بود تنها روزنه امیدم و گهگاه به من خبر می داد که او چه می کند. آخرین باری که زنگ زد گفت: خونه رو پس دادیم. یعنی اون خواست. می گفت جامون برای دونفر آدم خیلی کمه. اون که رفته بود. منم که تنهایی نمی توانستم اجاره اون خونه رو بدم. ولی ولی، خب راستش این دلیل اصلی پس دادن خونه نبود. خب دائما دعوامون می شد. یعنی اون با من دعوا می کرد. نمی دونم خب هر کی هم جای من بود نمی توانست تحمل کنه. همش از شما می گفت. از گذشتهش و... نمی دونم هر شب همینا رو می گفت. ببخشید آقا ابراهیم قصد فضولی ندارم اما می خواستم بدونم قبل از این که بیاد تهران که درس بخونه اتفاقی واسش افتاد؟ منظورم دعوایی، معوایی چیزیه... دیگه نمی خواستم ناراحتون کنم.

چی داشتیم می گفتیم؟ آهان داشتیم می گفتیم که الان شاگرد یه پنبه زن شده. پنبه زنی می کنه دیگه. پنبه واسه لحاف و دشک و بالشت و پول؟ نه پول نمی گیره عوضش شبا همون جا تو مغازه می خوابه. بله خورد و خوراکتم با همون آقاقت. فلا که تونسته پنج ماه اسماعیلو نگه داره. پس یعنی خوابه. دانشگاه؟ نه کمتر میاد. اصلا چرا دروغ بگم. راستش یه ساله که انصراف داده. بگذریم حالا. داشتیم در مورد اون آقا می گفتیم. بله مرد صبور و خوبی. ولی خب آخه... بله بله صداتونو دارم. ولی خب یه چیزایی می گه. خدا کنه که راست نباشه. نه، نه نگران نشید. می گه که اسماعیل کارای عجیب غریبی می کنه... نه، نه آقا ابراهیم که چیز مهمی نیس. می گفت توی لحاف و دشک مردم چیز میزاره. می گفت یه بار یکی از مشتریاش اومده مغازه و لحافشو پس داده و هیچی نگفته و رفته. خلاصه صاحب کار اسماعیل لحافو می شکافه وقتی لحافو باز می کنه می بینه اصلا اسماعیل پنبه ها رو نزنه. مثل این که چند بارم حرف پدرتونو زده. چرا انقدر از پدرتون می گه؟ منظورم اینه که چرا این قدر، چرا این قدر بد می گه؟ ولی به نظر من...

از این به بعدش دیگر مهم نبود. چند بار دکمه قطع تماس را فشار دادم. دست هایم می لرزید. آن قدر فشار دادم تا بالاخره قطع شد آن صدای لعنتیش. تنم را همان جا کنار پنجره انداختم. مرور کردم آن شب را. این کابوس کهنه خاک گرفته را. یاد نمی آمد. هر روز پیش چشماتم بود آن شب، آن کابوس و حالا یاد نمی آمد. نه الان وقتش بود. باید، باید یاد می آمد. آن قدر سرم را به پنجره منبسط و سرمزده بهمین ماه کوبیدم تا بالاخره یادم آمد.

تصمیمم را گرفتم. گفتم. آره گفتم آره ابراهیم گگفتی. ساکت شد هم او و هم پدر. با هر کلمه اشک هایم بیشتر می شد. نشناختمش روی صندلی زهوار دررفته هال و گفتم: بین اسماعیل. گوش کن. یه وقتی اینجوری میشه دیگه. خب یه وقتا آدما یه اشتباهاتی می کنن که دیگه هیچ وقت درست نمیشه. بین وقتی تو خیلی کوچیک بودی مثلا وقتی دوسه سالت بود...

تمام شد. تا به خودم آدم دیدم ذره ذره آب شده. روی زمین نشست و به پشتی تکیه داد و دیگر دست و پا نزد که نزد. دیگر نگفت هزار تا دکتر و توجه نکن و دست خودت نیست و به خداوو... بیبگو ابراهیم. اصلا ماما چرا موند.

آره باید بگم: وقتی دو سه سالت بود، یه روز با بابا تنها بودی و من و مامان نبودیم. خنخخ... بیبگذر... حالا زبان من هم می گرفت مثل او. بیبگذر خب تو خیلی شیطون بودی دیگه و بابا رو خیلی اذیت کردی... انقدر که بابا عصبانی شد و برای این که تو رو ببترسونه... خب؟ برای این که تورو بترسونه یه قاشقو رو روی گاز دادا می کنه و باهاش میفته دنبال تو و میگه اگه بابا بزم سروصدا کنی قاشق دادا داغ میزارم رو زبونت. خنخخ تو هم خیلی کوچیک بودی و تاتازه زبون باز کرده بودی. خلاصه حسابی می ترسی و اااا اون روز زبونت بند می میاد.

هیچ نگفت. همان جا دست هایم را گذاشت زیر سرش و خوابید. تمام شد. بالاخره یادم آمد. همانجا سرم را به پنجره منبسط و سرمزده بهمین ماه تکیه دادم و خوابیدم. چیز دیگری از آن شب یاد نمی آید تا این که صبح شد و گفتند: خودش را به خواب زده.

هشت شب بود. نه نه اب ابراهیم اشتباه می کنی هشت و نیم بود. صدایش می پیچد در سرم. نه، الان، امشب، دیگر در سرم نبود. جلوی چشمم نبود. همه جا بود. تعریف کن اب ابراهیم. هشت و نیم بود. در اتاق را محکم به هم کوبید. مادر در آشپزخانه بود و اشک می ریخت. طبق معمول. گفتم: چی شده؟ این چشمه باز؟ هیچ نمی گفت. هیچ طبق معمول. رفتم و در زدم. پدر نگذاشت در را باز کند. محکم دستگیره را می کشید سمت من و خودش. آفرین آفرین ابراهیم درسته. بگو بیبگو. گفتم بیا بیرون باهم حرف بزنیم. با بابا دعوات شده؟ چرا بابا میزاره درو باز کن؟ یادته اب ابراهیم هیچی نگفتم؟ یادمه. یادم بود. بعد آمد بیرون از اتاقش. گفت: چرا؟ چرا؟ چرا منمنمو نبردی دکتر؟ چیچرا ابراهیم؟ همه هم بود. او داد می زد و مادر گریه می کرد و پدر هم پشت سر هم می گفت: به حرفشون توجه نکن بابا جون. مگه دست خودته خب زبونت می گیره دیگه و آن لحظه فقط من می دانستم دلیل این دست و پا زدن پدر را.

آدمم یه جوری قضیه را جمع کنم. آره اب اباب راهیم، یادمه، بابا بزم بگو. می گم، آره باید بگم. هرچه گفتم نشد. راضی نمی شد. هیچ وقت. طبق معمول. نه نه اب ابراهیم من از اون روروز به بعد دیگه راضی نشدم. آره آره درست می گی. فکر کردم بهترین راه همین باشه این که بهش راستشو بگم. نمی شد فکر کرد میان آن همه مه و دست و پا زدن بابا اب ابراهیم بابا نه او او اون هیچ وقت واسه من بابا نبود. بگو ببینم. آره این جو جو جوری بهتره. خب چه می کردم. اسماعیل و داد می زد و پدر دست و پا که بهشون توجه نکن، مگه لکنتم خوب می شه؟ به خدا دکتر بردیمت. نشد به خدا که نشد. هزارتا، هزارتا دکتر بردیمت. نشد.

## ... کتاب بزرگسال

### زل آفتاب

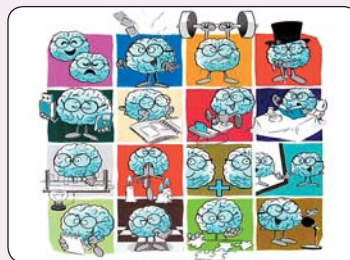


رمان «زل آفتاب» اثر سروش چیت ساز روایت مقطعی از زندگی ۶ جوان است که زندگی شان در لایه های عاطفی نافرجامی به یکدیگر گره خورده است. کتاب به وضعیت روز جامعه، زندگی چند جوان و دوراهی های زندگی سرک می کشد و از این راه به گسست های ارزشی و نحوه تعریف هویت از هم گسسته آدمها در زمانه کنونی، می نگرد و بلا تکلیفی

و نا آرامی های نسلی را می بیند که در چهل سال گذشته متولد شده و رشد کرده است و سعی دارد دنباله این آشفتنگی را تا دل تاریخ و اسطوره و افسانه های سرزمینی پی بگردد تا در نهایت تصویری از کلیت زندگی این طبقه اجتماعی یعنی تحصیل کرده متوسط نشان دهد. این کتاب در پنج مقطع زمانی مختلف و با ۵ روایت مجزا، مقطعی از زندگی هر کدام از این شخصیتها را روایت می کند. زل آفتاب برآمده از جهانی است که در آن همه چیز در سایه ای از اضمحلال و غبار فرورفته و حالا باید این غبار زوده شود. چاپ اول این کتاب را نشر چشمه در ۲۶۲ صفحه منتشر کرده و به قیمت ۵۰ هزار تومان به فروش می رساند.

## ... کتاب نوجوان

### باشگاه مغز



پیشنهاد ما برای مطالعه نوجوان های خانه، «باشگاه مغز» است. این کتاب نوشته شده است تا شما - البته مغزتان - را یک لحظه هم تنها نگذارید. در حقیقت خرید این کتاب به منزله ثبت نام شما در یک دوره باز توانی مغزی است که حضور و مشارکت فعالتان در جلسات آن الزامی است.

تمرینات در نظر گرفته شده در این کتاب از سویی و آموزشها و نکات کاربردی از سوی دیگر، دست به دست هم داده اند تا در طی ۱۶ جلسه، مغز شما را در هفت حیطة شناختی مهم حافظه، توجه، مهارت های بصری - فضایی، حل مساله و منطق - مهارت های محاسباتی، بازشناسی چهره و احساسات و مهارت های کلامی بیش از پیش توانمند سازند. نویسنده های این کتاب حامد اختیاری و تارا رضایور هستند و تصویرگری آن را نعیم تدین به عهده داشته است. نشر مهرسا هم «باشگاه مغز» را در ۲۹۶ صفحه و با قیمت ۳۸ هزار تومان منتشر کرده است.



... پیشنهاد سرآشپز

## خورش ملاقورمه

خورش ملاقورمه یک غذای خوشمزه شمالی است که هم با گوشت و مرغ و هم بدون آنها تهیه می‌شود. این خورش خوش عطر مخصوص عشاق بادمجان و انار است و این روزهای پاییزی، بهترین موقع پخت آن به حساب می‌آید.

مواد لازم:

۱ کیلوگرم	بادمجان
۵ یا ۶ عدد	گوجه
۱ پیمانه	نعناع جعفری خرد شده
۱ عدد	پیاز
۲ حبه	سیر
به مقدار دلخواه	آبغوره
به مقدار لازم	روغن
به میزان دلخواه	انار ترش
به میزان لازم	نمک و فلفل

طرز تهیه:

بادمجان‌ها را پوست بکنید و به صورت نگینی خرد کرده و به مدت ۱ تا ۲ ساعت در آب و نمک بخوابانید تا سیاهی و مزه تلخ بادمجان گرفته شود. نعنا و جعفری را بشویید و بعد از خشک شدن آنها را خرد کنید. در این غذا باید نسبت جعفری به نعنا ۲ به ۱ باشد. پیاز و سیر را خرد کرده و در روغن تفت دهید. سپس زردچوبه را به آن اضافه کنید. بادمجان‌ها را آیکش کرده و آن‌ها را به پیاز اضافه کنید و تفت دهید. نعنا و جعفری را به پیاز و بادمجان اضافه کرده و آن‌ها را هم تفت دهید. گوجه فرنگی‌ها را ریز رنده کرده یا نگینی خرد کنید. سپس به مخلوط اضافه کنید.



۱

۲

۳

**نکته:** در آخر دانه‌های ترش انار را نمک و فلفل زده و در تابه بریزید و اجازه دهید مواد با در بسته روی شعله متوسط آب بیندازند و بپزند تا خورش جا بیفتد. در پایان نمک و فلفل و آبغوره خورش را اندازه کرده و غذا را با برنج یکی دو عدد تخم مرغ بشکنید و بگذارید خودش را بگیرد سپس سرو کنید.

### ... دنیای شیرین

#### سوفله شکلاتی

مواد لازم:

شکلات تخته‌ای	۱۰۰ گرم
سفیده تخم مرغ	۴ عدد
زرده تخم مرغ	۲ عدد
شکر دانه ریز	۱ پیمانه
پودر کاکائو	۱/۲ پیمانه
شیر کم چرب	۱/۲ پیمانه
آرد	۲ قاشق غذاخوری
پودر قند	۱ قاشق غذاخوری
وانیل	۱ قاشق چای خوری
نمک	۱/۸ قاشق چای خوری

طرز تهیه:

آرد، نمک، پودر کاکائو و نیمی از شکر را در قابلمه‌ای مخلوط کنید، سپس شیر را افزوده و هم بزنید تا مواد ترکیب شوند. قابلمه را روی حرارت قرار دهید تا مواد به جوش بیایند. وقتی ترکیب کمی غلیظ شد شکلات را خرد کرده و اضافه کنید و مرتب هم بزنید. سپس از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید تا خنک شود. بعد وانیل و زرده تخم مرغ را افزوده و هم بزنید. در این میان ۴ عدد سفیده را با همزن برقی خوب بزنید تا پف کرده و سفت شود، سپس باقی مانده شکر را افزوده و مجدد هم بزنید. مخلوط سفیده را به تدریج به مخلوط زرده و شکلات اضافه کنید و به آرامی هم بزنید تا با هم ترکیب شوند. قالب‌ها را با روغن چرب کرده و کمی شکر بپاشید سپس آن را برگردانید تا شکر اضافی بیرون بریزد. حالا خمیر را داخل قالب‌ها ریخته و برای یک ربع با دمای ۱۷۵ درجه سانتیگراد در طبقه میانی فر بپزید. در پایان روی آن‌ها پودر قند بپاشید و سرو کنید.



### ... آشپزی آسان

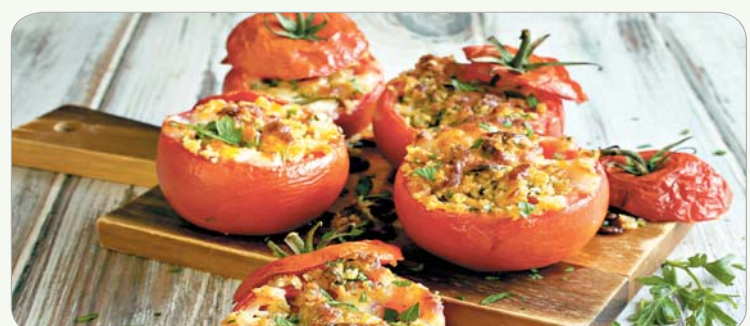
#### گوجه فرنگی شکم پر

مواد لازم:

گوجه فرنگی بزرگ	۴ عدد
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
ذرت	سه چهارم فنجان
پیازچه	۲ عدد
لوبیاقرمز پخته	۱ فنجان
آرد سوخاری	۱ فنجان
آب لیموترش	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به میزان لازم
پنیر چدار	یک چهارم پیمانه

طرز تهیه:

فر را با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. سر گوجه فرنگی‌ها را بریده و داخل آنها را به شکلی بیرون بیاورید که دیواره گوجه آسیب نبیند و قابل پر کردن باشد. در یک ظرف متوسط، ۲ قاشق چایخوری روغن گرم کنید. دانه‌های لوبیای پخته شده، ذرت و پیازچه خرد شده را اضافه کرده و ۳ دقیقه تفت دهید و بعد از تابه خارج کنید. پنیر چدار، پودر سوخاری و آب لیمو را مخلوط کنید و نمک و فلفل را بیفزایید و کنار بگذارید. ظرف پخت را با ۱ قاشق چایخوری روغن چرب کنید. گوشت داخل گوجه فرنگی را که قبلاً بیرون آورده بودید، با ۱ قاشق چایخوری روغن و نمک و فلفل در کف ظرف پخش کنید. داخل گوجه فرنگی‌ها را با مخلوط مواد میانی پر کرده و ترکیب سوخاری و پنیر را در آخرین لایه بریزید. سپس آنها را در ظرف بچینید، روی ظرف را با فویل بپوشانید و گوجه‌ها را در فر قرار دهید و صبر کنید تا برای ۱۰ دقیقه بپزد.





### چند توصیه غذایی برای رفع افسردگی پاییزی

افسردگی و کم‌حوصلگی فصلی با شروع فصل پاییز بسیار شایع است، برای جلوگیری از این عارضه مصرف مواد غذایی سرشار از مواد معدنی آهن و سلنیوم بسیار مفید است.

کمبود ماده معدنی سلنیوم نه تنها موجب افسردگی می‌شود، بلکه بروز ترس و خستگی را نیز به بدن اضافه می‌کند، رفع نیاز بدن از طریق منابع غذایی حاوی سلنیوم که منجر به رفع کمبود این ماده معدنی شود، به سر حال شدن و برطرف شدن افسردگی هم منجر می‌شود. سلنیوم به علت خاصیت ضدزنگ‌زدگی و یا آنتی‌اکسیدانی، رادیکال‌های آزاد و مهاجم را خنثی می‌کند و از سرطانی شدن سلول‌ها جلوگیری و مانند سایر آنتی‌اکسیدان‌ها بر روی ساز و کار مغز و در هم تنیده اعصاب، تأثیر مثبت می‌گذارد و احتمالاً از بروز آلزایمر زودرس پیشگیری می‌کند.



ماهی، دانه‌ها و غلات کامل پرک شده و جگر مرغ از منابع غذایی سلنیوم هستند و از استفاده خودسرانه مکمل‌های حاوی سلنیوم باید خودداری شود زیرا دریافت زیاد آن از طریق مکمل‌ها و غذاهای مسمومیت‌های خطرناکی را ایجاد می‌کند، اما استفاده از منابع غذایی آن و ماهی‌های مختلف که علاوه بر دارا بودن این ماده معدنی، غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ و پروتئین‌های حیوانی با ارزش بیولوژیکی بالاتر بوده و بدون وارد آمدن صدمه‌ای به سلامتی، نشاط می‌آورد.

آهن هم از جمله مواد معدنی بسیار پراهمیت است که کمبود آن باعث افسردگی و بی‌حوصلگی، خستگی، بی‌قراری، بی‌اشتهایی و سردرد می‌شود. از دیگر نشانه‌های کمبود آهن بدن به خصوص در کودکان، اختلالات ایجاد شده در تکامل روانی - حرکتی، کاهش توجه و یادگیری و بیش‌فعالی است. آهن از طریق مصرف گوشت‌های قرمز، جگر، مرغ و ماهی تامین می‌شود و میوه، سبزیجات، غلات، حبوبات و تخم‌مرغ نیز سرشار از این ماده معدنی است و توصیه می‌شود به طور همزمان یا بلافاصله بعد از پایان صرف غذا از نوشیدن چای و برخی نوشابه‌های گازدار و ماست و لبنیات و یا سایر مواد غذایی حاوی کلسیم خودداری شود. لوبیا، سیب‌زمینی تنوری و آبیژ، جوجه گندم، گوشت گوساله، مرغ و ماهی، برگه زردآلو و غذاهایی مانند سوپ و آش و پلو حاوی گوشت و عدس و یا خورش‌های سبزیجات نیز حاوی آهن هستند و تلفیق مواد غذایی گیاهی و حیوانی حاوی آهن نیز سطح جذب آهن را افزایش می‌دهد.

### ماندگاری ویروس کرونا در آسانسور



کارشناسان دانشگاه آمستردام انگلیس، وضع و مدت زمان ماندگاری ویروس کرونا در داخل یک آسانسور، پس از سرفه فرد مبتلا را بررسی کردند و دریافتند ویروس کرونا در داخل یک آسانسور با درهای بسته می‌تواند تا نیم ساعت در هوا، معلق باشد اما با گشودن درهای آسانسور، ظرف چهار دقیقه، این ریز قطرات ویروسی، محو می‌شوند.

وقتی آسانسور به طور طبیعی مشغول کار و باز و بسته شدن عادی باشد، قطرات حاوی ویروس در صورت سرفه یا بلند صحبت کردن، می‌تواند ۱۰ دقیقه در فضا معلق بماند و دوام بیاورد.

کارشناسان چنین نتیجه گرفتند که ماسک می‌تواند به شکلی مؤثر و نجات بخش در آسانسور، مانع از ورود ریز قطرات ویروسی به مجاری تنفسی شود و نقص سیستم تهویه هوا را تا حد قابل توجهی جبران کند این بررسی همچنین نشان داد که خلط مخلوط با آب دهان فرد مبتلا به ویروس، بسته به شدت عفونت، می‌تواند حامل ۱۰ هزار تا یک میلیارد عدد ویروس در هر میلی لیتر باشد.

نتایج مطالعه تصریح می‌کند که حتی بلند صحبت کردن نیز می‌تواند در دقیقه، صدها هزار ریزقطره را در هوا منتشر کند؛ در حالی که یک سرفه، می‌تواند میلیون‌ها قطره را پخش کند. فردی که بلافاصله بعد از صحبت فرد مبتلا با صدای بلند یا سرفه او هوای داخل آسانسور را تنفس کند، در هر دقیقه هزاران ویروس کووید-۱۹ را وارد دستگاه تنفسی خود می‌کند.

متخصصان توصیه می‌کنند؛ در صورت امکان، درهای آسانسور مدت زمان بیشتری به نسبت زمان‌های معمول، باز گذاشته و حتی از صحبت و سرفه در آسانسور ممانعت شود و ماسک نیز به صورت اصولی و کامل، اجزای لازم چهره را بپوشاند؛ همچنین سیستم تهویه مکانیکی آسانسور همیشه فعال باشد.

میلیون‌ها قطره را پخش کند. فردی که بلافاصله بعد از صحبت فرد مبتلا با صدای بلند یا سرفه او هوای داخل آسانسور را تنفس کند، در هر دقیقه هزاران ویروس کووید-۱۹ را وارد دستگاه تنفسی خود می‌کند.

### خوراکی‌هایی برای تنفس بهتر

**غلات کامل:** یک رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات‌های ساده مانند پاستای ساده یا مافین، می‌تواند تولید دی‌اکسید کربن را افزایش دهد و فشار زیادی به ریه‌ها وارد کند که نتیجه آن سخت‌تر شدن تنفس است. پس به جای آنها، از غلات کامل و سبوس دار استفاده کنید.



برخی مواد مغذی به بهبود عوارض مربوط به مجاری تنفسی مانند کووید-۱۹، آسم، آلرژی یا تلاش برای ترک سیگار کمک می‌کنند. این خوراکی‌ها عبارتند از:

**سیب:** سیب سرشار از اسید فنولیک و فلاوونوئیدهایی است که در کاهش التهاب راه‌های هوایی شهرت دارند. التهاب راه‌های هوایی، یک ویژگی مشترک آسم و خس‌خس سینه است.

**روغن زیتون:** این ماده می‌تواند به مبارزه با ریسک فاکتورهای مرتبط با آلودگی هوا، مثل افزایش فشارخون و آسیب رگ‌های خونی بپردازد. این ریسک فاکتورها اکسیژن بدن را کاهش می‌دهند و باعث می‌شوند قلب سریع‌تر بزند و تنفس را دشوارتر کند.

**چای سبز:** یک فنجان چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که بدن را آرام می‌کنند، التهاب را کاهش می‌دهند و به التیام بهتر کمک می‌کنند.

**سبزیجات کلمی:** بروکلی، کلم برگ یا گل کلم می‌توانند به کاهش ریسک سرطان ریه کمک کنند. تحقیقات ثابت کرده زانی که در هفته بیش از پنج وعده میوه و سبزی شامل سبزیجات کلمی مصرف می‌کردند، کمتر در معرض ابتلا به سرطان ریه قرار داشتند.

### مرگ زودرس با چاقی شکمی

اضافی در کدام قسمت بدن قرار دارد. همچنین این شاخص تمایزی بین عضله و چربی ایجاد نمی‌کند. به گفته محققان هر ۱۰ سانتی‌متر افزایش دور کمر، خطر مرگ زودرس را ۱۱ درصد افزایش می‌دهد. در عین حال اندازه ران با کاهش خطر مرگ ارتباط دارد. به طور مشخص هر پنج سانتی‌متر افزایش دور ران با کاهش ۱۸ درصدی خطر مرگ زودرس مرتبط است زیرا اندازه ران شاخصی برای میزان عضله‌ای است که فرد حمل می‌کند نه چربی. در مقابل، چربی شکم که در اطراف اندام‌های شکم ذخیره می‌شود، ترکیبات التهابی تولید می‌کند که خطر مقاومت به انسولین، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.



محسوب می‌شود اما مشکل اینجاست که BMI دقیق نیست و دقیقاً مشخص نمی‌کند که چربی شاخص توده بدنی یا BMI مدت مدیدی است که استاندارد طلایی برای ارزیابی وضعیت وزن فرد

تیمی از متخصصان کانادایی با مطالعه روی دو و نیم میلیون بیمار در سراسر جهان به این نتیجه رسیدند که انباشت چربی در بخش‌هایی از بدن مانند دور کمر و شکم، حتی در کسانی که وزن مناسبی دارند، خطر مرگ زودرس را افزایش می‌دهد.

محققان هشدار می‌دهند که حتی اگر سایر اندام‌های بدن در وضعیت خوبی قرار داشته باشند، با شروع تجمع چربی در ناحیه شکم، خطر مرگ زودرس افزایش می‌یابد و بنابراین مردم بیش از آنکه فقط روی وزن کلی یا شاخص توده بدنی تمرکز کنند باید نگران انباشت چربی در ناحیه شکم و دور کمر باشند.



اریکسون واژه «عروج خود» را برای این دوره به کار برده و ناامیدی را بحران این دوره می‌داندست. حالا سوالی که پیش می‌آید این است که در دوره‌ای که ناامیدی یکی از ارکان اصلی وجودی ما شده است، چطور باید آن را از خود دور کنیم؟ (مخصوصاً در سنی که تشریفات زندگی و اقتصاد، تمایل فکر به چرخیدن در گذشته، تمایل به سرزنش خود و دیگر شرایط دست به دست هم می‌دهند تا ناامیدی را در آدمی که سنی از او گذشته، تزییق کنند)

### مهربانی با و برای خود

از جمله عواملی که می‌تواند توانمندی شناختی و ذهنی سالمندان را تحت تأثیر قرار دهد، خود شفقت‌ورزی است.

موج جدید روان‌شناسی با خود مفهومی تحت عنوان شفقت به خود یا خودشفقت‌ورزی، آورده است. خود شفقت‌ورزی مستلزم داشتن نگرش مثبت نسبت به خود و دیگران در پاسخ به چالش‌ها و ترس‌های ذهنی است.

در واقع در این رویکرد، فرد ذهنیتی دلسوزانه نسبت به خود اتخاذ می‌کند. بدین گونه که فرد در مواجهه با تمام افکار مخربی که نسبت به خودش دارد، به عنوان یک فرد دوم به زندگی خودش نگاه می‌کند و سعی می‌کند با هوشیاری نسبت به افکار، هیجانات و تجربی که در مواقع ناراحتی به او هجوم می‌آورند، کاستی‌هایش را بپذیرد و قبول کند که سراسر زندگی‌اش همه اشتباه و ناکارآمدی نبوده. با دیدی منصفانه و جوه فعال زندگی و عمرش را هم ببیند و از موضع سرزنش خود پایین بیاید. افرادی که با خود مهربان‌اند و به خود شفقت می‌ورزند، خود را درک و حمایت کرده و نگرشی باز و غیر قضاوتی نسبت به خود دارند. این افراد به این تشخیص می‌رسند که شرایط دشوار زندگی، تجربه‌ای طبیعی و مشترک میان همه افراد می‌باشد.

خود شفقت‌ورزی به عنوان مهربانی نسبت به خود در مواجهه با دشواری‌ها، شکست‌ها و رنج‌ها تعریف می‌شود. خود شفقت‌ورزی با عوامل روانشناختی مثبت از قبیل خوش‌بینی و شادی رابطه‌ای قوی دارد. در پژوهش‌های ثبت شده، نقش خودشفقت‌ورزی در استرس و توانایی تحمل ابهام و اضطراب مرگ سالمندان مشخص شده است. همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند خود شفقت‌ورزی با حافظه و کاهش آلزایمر رابطه دارد.

### گریز به خاطرات

یکی دیگر از روش‌های تأثیرگذار در روحیه سالمندان خاطرپردازی است. خاطرپردازی به عنوان یک جنبه مهم در سالمندی مطرح می‌شود. خاطرپردازی می‌تواند باعث ایجاد معنای زندگی شود و مطرح جدیدی را تولید کند. این مداخله براساس نظریه رشد اریکسون که در آن هشت مرحله از رشد بیان شده، شکل گرفته است. در واقع این مداخله با ایجاد پیوستگی بین گذشته و حال عمل می‌کند و به مراجعین این دیدگاه را می‌دهد که در چرخه زندگی چگونه رشد کرده و پیش رفته‌اند و همچنین احساس آنها در حال حاضر چگونه است. این نوع درمان جنبه سرگرمی نیز دارد به‌صورتی که فرد سالمند می‌تواند خودش به‌صورت خودجوش جلساتی را برگزار کند که در آنجا افراد گردهم آیند و به گفتن خاطرات شخصی خود رو آورند. پژوهش‌های مختلفی حاکی از اثربخشی خاطرپردازی بر متغیرهای مهمی در دوره سالمندی بوده‌اند که از آن میان می‌توان به آمادگی برای مرگ، معنابخشیدن به زندگی، رضایت از زندگی و کاهش اضطراب مرگ و... اشاره کرد.



## برای گذر از بحران‌های دوره سالمندی باید چه کار کرد؟

### • عطیه میرزا امیری

#### کارشناس ارشد روانشناسی

در واقع فرد نگاهی به گذشته‌اش می‌اندازد و ممکن است دچار یکی از حالت‌های سرخوردگی یا غرور شود. آن‌هایی که در این مرحله ناموفق هستند حس خواهند کرد که زندگی‌شان تپا شده است و بر گذشته افسوس خواهند خورد. در این حالت است که فرد با حس ناامیدی و ناخشنودی روبرو خواهد شد. برعکس، کسانی که از دستاوردهای گذشته خود در زندگی احساس غرور داشته باشند، حس یکپارچگی، درستی و بزرگ‌منشی خواهند کرد.

واقعیت این است که فردی که از بهداشت روانی برخوردار باشد به‌صورت عمده یکی از این دو حس را به‌صورت مطلق تجربه نمی‌کند. نه در سر طیف خشنودی می‌ایستد و نه در ناامیدی مطلق غرق می‌شود. بنابراین با موفقیت پشت سر گذاشتن این مرحله یعنی؛ نگاه به گذشته با اندکی تأسف و احساس خوشنودی فراگیر. این افراد کسانی هستند که خردمندی به دست می‌آورند، حتی در رویارویی با مرگ هم چندان واگهی ندارند و با فکر کردن به مُردن دست‌وپایشان را گم نمی‌کنند. یکپارچگی‌ای که اریکسون در این نظریه از آن نام می‌برد، عبارت است از احساس خوشنودی و خرسندی درباره سازنده و بالارزش بودن زندگی.

اریک اریکسون، روان‌شناس آلمانی طی بررسی‌هایی که سالیانه بر روی روان افراد داشت نظریه‌ای ارائه داد که در آن رشد شخصیت فرد را از زمان تولد تا آن موقع مرگ، بررسی می‌کند. این نظریه که به نظریه روانی-اجتماعی معروف است، دارای ۸ مرحله است. او معتقد است فرد در زندگی‌اش در هر کدام از این ۸ مرحله دچار بحران می‌شود. مرحله هشتم و آخر این نظریه برای افراد ۶۵ سال به بالا است و بحرانی که او در این مراحل عنوان می‌کند بر بازتاب کارهای گذشته تمرکز دارد. «یکپارچگی در برابر پریشانی و رکود». این عنوانی است که اریکسون به این مرحله زندگی افراد سالمند می‌دهد. به‌صورت کلی تعریف این مرحله این است: این مرحله مربوط به دوران کهن‌سالی است و بر بازتاب کارهای گذشته تمرکز دارد.

### ... یافته‌های روانشناسی



### مرگ کروناوی در کمین مضطرب‌ها

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افراد مبتلا به اختلالاتی مثل افسردگی و اضطراب در صورت ابتلا به بیماری کووید-۱۹، بیش از دو برابر با احتمال مرگ روبرو هستند. محققان آمریکایی که در دانشگاه ییل این پژوهش را انجام داده‌اند، دریافتند افراد مبتلا به هر نوع مشکل روانی نظیر اضطراب، افسردگی، زوال عقل و روان پریشی، بیش از ۲٫۳ برابر بیشتر با مرگ ناشی از کووید-۱۹ روبرو هستند. در این مطالعه، سلامت ۱۶۸۵ بیمار بستری شده در بیمارستان به خاطر کووید ۱۹ بررسی شد. از بین این بیماران، ۲۸ درصد قبل از بستری شدن مبتلا به مشکل روانی بودند. به گفته محققان، افراد مبتلا به مشکلات روانی، امید به زندگی شان کمتر است و در مجموع بیشتر در معرض ابتلا به انواع بیماری‌ها هستند. همچنین این افراد دارای تفاوت‌های بنیادی در مواد شیمیایی مغزشان هستند که می‌تواند شیوه واکنش بدن شان به عفونت را تغییر دهد. به عنوان مثال، آنها دارای میزان بالاتر هورمون‌های استرس هستند که موجب افزایش التهاب و تضعیف سیستم ایمنی بدن شان می‌شود.

### ... توصیه عاشقانه



### تمجید و تحسین کنید

همیشه در ابتدای هر رابطه همه چیز گل و بلبل است و ما هم عادت داریم فقط نکات مثبت را ببینیم. اگر بعد از مدتی دیدید بعضی مسائل آن طور نیستند که شما فکر می‌کردید باید سعی کنید بقیه چیزها را خراب نکنید. همسر شما حتماً نکات مثبتی هم دارد. برای سرزنده نگه داشتن ازدواج‌تان باید کاری کنید که همسرتان احساس ارزشمندی و برگزیدگی کند. معمولاً افرادی که ازدواج‌های طولانی‌تری دارند، می‌فهمند چطور باید به همدیگر توجه کنند. این درک باعث می‌شود که فضایی صمیمی در خانه به وجود بیاید و در مقابل هم شما می‌توانید انتقادهای سازنده‌تان را پیش ببرید. به او بگویید که از موفقیت‌های کاری اش احساس غرور می‌کنید، بگویید از تیپ و ظاهرش چقدر خوشتان می‌آید و چقدر شیوه‌هایی را که او برای شوخی استفاده می‌کند دوست دارید. این تعریف و تمجیدها سرمایه عاطفی رابطه شما را شکل می‌دهند و وقتی که خواستید از همسرتان گلایه یا انتقاد کنید، همین سرمایه عاطفی به کمک‌تان می‌آید تا کلامتان نفوذ بیشتری در او داشته باشد.



**۳. دروغ‌گویی و دزدی از دیگر نشانه‌های اختلال سلوک**

این افراد به شیادگی و دروغ‌گویی می‌پردازد. ممکن است رفتارهای زیر را از خود بروز دهد:

- با استفاده از زور و به قصد دزدی، به خانه، ساختمان، یا اتومبیل کسی وارد شده است.
- برای به دست آوردن اشیاء، یا برای این که دیگران لطفی در حقش بکنند، یا برای فرار از زیر بار مسئولیت، معمولاً دروغ می‌گوید.
- بدون اینکه به آنها نیاز داشته باشند، کالاهای گران قیمت یا نسبتاً گران قیمت می‌دزدند یا به آنها آسیب می‌زنند.

**۴. قانون شکنی**

- اهمیتی به قوانین نمی‌دهد و به قانون شکنی و نقض قوانین می‌پردازد.

- به رغم اجازه ندادن والدین، شب‌ها دیر وقت خانه می‌آید و یا اصلاً نمی‌آید.
- حداقل در بازه زمانی نسبتاً کوتاهی، دوبار از خانه فرار کرده باشد و یا یک بار برای مدت طولانی فرار کرده و به خانه برگشته است.
- معمولاً از مدرسه غیبت غیر موجه می‌کند.

**درمان اختلال سلوک**

بهترین زمان برای درمان بیماری‌های روانی در دوران کودکی، وقتی است که نشانه‌ها در کودک دیده شود. هرچه درمان زودتر شروع شود، می‌تواند بهبودی سریع‌تر و بهتر را به همراه آورد و مقاومت فرد برای تغییر رفتارهای آسیب رسان خود کمتر است. درمان تحت تأثیر عواملی مانند شدت علائم، سن بروز و میزان همکاری خود کودک قرار دارد.

درمان افراد سلوک، خانواده و اطرافیان نقش مهمی دارند به همین سبب دو امر اساسی در درمان این اختلال اهمیت دارد که در ادامه آن‌ها را ذکر کرده‌ایم:

**آموزش کودک**

در آموزش کودک، از تکنیک و روش‌های درمانی مختلفی استفاده می‌شود تا مهارت‌های خود کنترلی و کنترل خشم خود، راه‌های حل مسئله و رفتارهای مثبت اجتماعی به او یاد داده شود تا بتواند عملکرد سازش یافته تری داشته باشد. همچنین از تکنیک‌های رفتاری - شناختی استفاده می‌شود تا الگوهای غلط فکری کودک کشف شده و تغییر یابد.

**آموزش والدین**

برنامه‌های آموزشی برای والدین می‌تواند مهارت‌های تربیتی آن‌ها در برخورد با فرزندشان را بهبود بخشد و نحوه تعامل درست و شیوه‌های مناسب فرزند پروری را به آن‌ها بیاموزد. آموزش مدیریت والد نوعی برنامه آموزشی مختص والدین است که به آن‌ها در جهت تقویت رفتارهای مثبت در فرزندانشان آموزش می‌دهد.

مثلاً یاد می‌گیرند به عنوان تنبیه تکنیک‌های انضباطی غیرخشن (مانند محروم کردن کودک از چیزی خوشایند مانند تلویزیون دیدن) را جایگزین شیوه‌های خشن کنند و ارتباط خود را بهبود بخشند. توجه داشته باشید که رعایت نکات ذکر شده تنها با مراجعه به مشاوره کودک می‌تواند راهگشا باشد. در واقع وقتی کودکی از اختلال سلوک برخوردار است باید مدل دل‌بستگی او به مادر و روش‌های تربیتی خانواده بررسی شود. گاهی با مداخله در نوع تربیت و آموزش به والدین، مشکل کودک آرام‌آرام کم‌رنگ می‌شود.

**آنچه باید در مورد اختلال سلوک در کودکان دانست****• عطیه میرزا امیری**

کارشناس ارشد روانشناسی

**نشانه‌های اختلال سلوک**

به‌طور کلی رفتارهایی که افراد مبتلا به اختلال سلوک انجام می‌دهند، به چهار گروه تقسیم می‌شود:

**۱. پرخاشگری**

کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال سلوک، رفتارهای پرخاشگرانه انجام می‌دهند و به دیگران آسیب می‌رسانند. پرخاشگری افراد معمولاً به صورت رفتارهای زیر بروز پیدا می‌کند:

- به دیگران زور می‌گوید و قلدری می‌کند و یا آنها را تهدید می‌کند.
- معمولاً این افراد اولین نفری هستند که دعواهای فیزیکی را شروع می‌کنند.

- برای آسیب رساندن به دیگران از یک وسیله خطرناک استفاده می‌کند.

- حیوانات را مورد اذیت و آزار فیزیکی قرار می‌دهد.

- ممکن است دست به دزدی و یا زورگیری بزند.

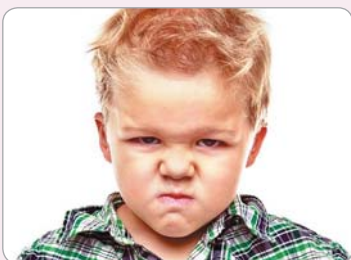
- کسی را به زور مجبور به برقراری رابطه جنسی کرده است.

**۲. خرابکاری و تخریب اموال**

رفتارهایی که به تخریب و آسیب املاک خصوصی منجر می‌شود، برای مثال کودک یا نوجوان مبتلا عمداً و به قصد وارد کردن صدمات جدی، جایی یا چیزی را آتش می‌زند؛ ممکن است دست به تخریب اموال دیگران بزند.

اکثر مشکلات والدین با فرزندان خود، به دلیل مشکلات رفتاری کودکان و ناتوانی والدین در کنترل آن‌ها است. اگرچه سرپیچی از دستورات والدین و استقلال طلبی، مشکلات رفتاری و اذیت کردن دیگران تا حدی جزو دوره عادی رشد کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود اما تشدید این رفتارها و افراطی شدن آن‌ها می‌تواند یک هشدار خطرناک برای والدین باشد. یکی از مهمترین اختلالات رفتاری، اختلال سلوک است. اختلال سلوک گاهی با کنجکاوی بیش‌ازحد و شیطنت‌های کودکانه اشتباه گرفته می‌شود. اما اول از همه باید دانست که به چه رفتارهایی برچسب اختلال سلوک می‌زنیم.

اختلال سلوک در دسته اختلالات رفتاری کودکان و نوجوانان قرار می‌گیرد. این اختلال شامل مجموعه‌ای از رفتارهای مستمر و مکرر است که هنجارهای اجتماعی یا حقوق دیگران را نقض می‌کند. این افراد ممکن است در تنظیم هیجانات منفی یا خشمگینانه خود مشکل داشته باشند و یا به‌طور کلی از بعضی هیجانات مانند همدلی یا عذاب وجدان و احساس گناه برخوردار نباشند. می‌توان گفت که سطح اضطراب این افراد کم است و به همین دلیل فعالیت‌هایی را ترجیح می‌دهد که هیجان‌انگیز و حتی پرخطر باشند.

**... اشتباه‌های رایج .****خوشحالی همیشگی نیست**

وقتی بحث از تربیت فرزند به میان می‌آید، یک نکته مهم که اغلب والدین فراموش می‌کنند این است که قرار نیست بچه‌ها همیشه خوشحال باشند و خواسته‌های قلبی‌شان اجرا شود. اشکالی ندارد اگر آنها همیشه به آنچه می‌خواهند نرسند،

در رقابتی شکست بخورند یا نتوانند کاری را که دوست دارند انجام دهند یا حتی به جایی که دل‌شان می‌خواهد بروند.

آشنایی فرزند شما با مفهوم «نه» و با مقررات و هنجارها از همین جا آغاز می‌شود. بچه‌ها باید بدانند که همیشه برنده نیستند، همیشه حرف حرف آنها نیست و همیشه قرار نیست اوضاع برایشان راحت و شاد و آرام باشد. او گاهی باید کارهای خانه را انجام بدهد، با خانواده وقت بگذراند و با شما به خرید بیاید چون عضوی از خانواده است و مفهوم با هم بودن را از گذر همین رفتارهای کوچک خواهد آموخت. پس به چشم‌غره‌ها و صدای پُف کردن‌های‌شان به نشانه عصبانیت توجه نکنید و کارتان را بکنید. هیچ اشکالی ندارد زیرا قرار نیست همیشه همه چیز مطابق میل آنها و برای شاد کردن آنها باشد.

**... بچه‌ها و یافته‌ها .****آغوش والدین مسکن نوزادان است**

یافته‌های جدید نشان می‌دهد تماس پوست والدین با نوزادان کمک می‌کند تا آنها با درد کنار بیایند. محققان فعالیت مغزی نوزادانی را که تحت آزمایش خون گرفته بودند کنترل کردند. بعضی از آنها در هنگام ورود سوزن به بدنشان، تنها پوشک به تن داشتند و برخی دیگر با لباس کامل در آغوش والدینشان بودند و

باقی نوزادان در آن هنگام در دستگاه انکوباتور قرار داشتند. محققان با استفاده از الکترودهای روی سِر، پاسخ درد مغز ۲۷ نوزاد تازه متولد شده تا ۹۶ روزه را اندازه‌گیری کرده و دریافتند نوزادانی که بدون هیچ لباسی در تماس نزدیک با پوست والدین خود قرار داشتند در هنگام آزمایش و یا تزریق احساس درد کمتری تجربه می‌کردند. محققان دریافتند که فعالیت بیشتری در مغز نوزادان تازه متولد شده در واکنش به درد هنگامی که والدین آنها را از طریق لباس در آغوش داشتند، وجود داشت. پاسخ اولیه مغز به درد، بدون در نظر گرفتن نحوه نگهداری کودک یکسان بود، اما با گذشت زمان و در اثر تماس پوست با پوست این حالت کمتر شد.



چهل سال پیش در همین روز

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز شنبه ۱۹ مهرماه ۱۳۵۹ (برابر با اول دیحجه ۱۱۰۴۰۰ اکتبر ۱۹۸۰) نقل شده است

امام: برنده جنگ هستیم

تهران - خبرگزاری پارس - ساعت ۱۰:۳۰ دقیقه روز پنجشنبه دکتر سیدابوالحسن بنی صدر رئیس جمهوری و فرمانده کل قوا به حضور امام خمینی رهبر انقلاب و بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران رسیدند. بر پایه گزارش خبرنگار خبرگزاری پارس آقای دکتر ابوالحسن بنی صدر در این دیدار آخرین گزارش ها و رویدادها و تحولات کشورمان را بویژه از جبهه های جنگ تقدیم امام امت نمود آنگاه رئیس جمهوری گروه خبرنگاران خارجی را به حضور امام معرفی کرد. یکی از خبرنگاران از حضور امام سؤال کرد: شما راجع به جنگ چه فکر می کنید و نظرتان درباره این جنگ و آینده آن چیست؟ امام در پاسخ فرمودند:

بسم الله الرحمن الرحيم  
اولا ما به تبع اسلام با جنگ همیشه مخالفیم و میل داریم که بین همه کشورها آرامش و صلح باشد. لکن اگر جنگ را بر ما تحمیل کنند با تمام ملتیمان و با تمام قوا مقابله می کنیم ولو اینکه همه ابرقدرتها هم دنبال او باشند برای اینکه ما شهادت را یک فوز عظیم می دانیم و ملت ما ما هم شهادت را به جان و دل قبول می کند و از جنگ نخواهیم هراسید و مرد جنگ هستیم لکن ما میل نیستیم به اینکه جنگ واقع نشود و... امیدواریم که همانطوریکه شاه مخلوع را با دست خالی از بین بردیم و دست ابرقدرتها را از کشورمان قطع کردیم این شخص هم که جنایتکارتر از شاه معدوم است از بین ببریم و کشور و ملت عراق را که برادر ما هستند آزاد کنیم تا خود کشور عراق و ملت بر سر نوشت خودش حکومت کند و حکومت را خودش تعیین کند و ما برنده جنگ هستیم و هیچ تردیدی در این نیست.

اجازه نمی دهیم فرسایشی شود

نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی ایران به موفقیت های چشمگیری در زمینگیری کردن و سرکوبی قوای متجاوز عراق دست یافته و این در حالیست که برتری هوایی و دریایی ما بر دشمن کماکان به قوت خود باقیست. گشت زنی هوایی و دریایی ما مبین این برتری است. برتری هوایی ما تا بدانجاست که «میگ» های عراقی در آسمان عراق، از حوالی فانتوم های اف ۴ و اف ۵ ما فرار می کنند و تن به درگیری نمی دهند. ارتش عراق تاکنون ۱۰۰ تا ۱۵۰ فروند میگ خود را در نبرد با دلاوران ایرانی از دست داده و... آنچه که در بالا آمد، چکیده ای از سخنان تیمسار سرتیپ ولی فلاحی جانشین ستاد مشترک ارتش جمهوری اسلامی ایران در مورد وضعیت مناطق جنگی است که در یک گفتگوی اختصاصی با بهروز صادقی خبرنگار اطلاعات بیان داشته است. آنچه در زیر می خوانید ماحصل این گفتگوست: تیمسار فلاحی در ادامه سخنانش اضافه میکند: ما معمولاً به چند روز گذشته یا چندروز آینده جنگ فکر نمی کنیم. ممکن است ابرقدرت آمریکا بخواهد با عملیات فرسایشی نظامی و مسائل مان را از بین ببرد و به ضدانقلاب در درون فرصت تشکیل و خود آرائی بدهد. در عین حال از آن تهدید درونی که در فرداهای دور علیه ما هدایت خواهد شد. غافل نیستیم. ضمن اینکه امید داریم زودتر از آنچه که پیش بینی می شود بتوانیم این مهن اسلامی را از وجود ناپاکان و بعثی ها پاک کنیم و اجازه ندهیم که جنگ فرسایشی تداوم داشته باشد.

به موتورسیکلت ها ماهانه ۱۵ لیتر بنزین داده میشود

محمدجواد تندگویان وزیر نفت دیشب اعلام کرد: در اطلاعاتی که در ارتباط با توزیع سوخت موتورسیکلت ها از سیمای جمهوری اسلامی پخش شد، اشتباهات میزان سوخت تحویلی ماهانه به موتورسیکلت ها بجای (پانزده لیتر) یکصد و پنجاه لیتر ذکر شده که بدینوسیله تصحیح می شود وزیر نفت همچنین افزود: دارندگان موتورسیکلت ها میتوانند روزهای دهم و بیستم و سی ام هر ماه، برای دریافت بنزین به پمپ های بنزین مراجعه کنند.

۴ میگ، ۶ تانگ و یک هلیکوپتر عراقی مهندم شد

ستاد مشترک ارتش جمهوری اسلامی ایران اطلاعاتی ۱۶۴ تا ۱۶۹ خود را منتشر کرد. براساس اطلاعات درج شده در این اطلاعاتی ظرف ۲۴ ساعت گذشته چندین تانگ و نفرز رزمی عراق و نیز ۴ میگ و یک هلی کوپتر نیروهای مزدور عراقی به وسیله ارتش ایران منهدم شده است.

قاب امروز



کافی شاپ خیابانی/عکس از: علی آذر نیاکماری

سرایه

شاد زی با سپاه چشمان، شاد که جهان نیست جز فسانه و باد زآمده شادمان ببايد بود وز گذشته نکرد باید یاد من و آن جعد موی غالیه بوی من و آن ماهروی حورنژاد

نیک بخت آن کسی که داد و بخورد شوربخت آن که او نخورد و نداد باد و ابر است این جهان، افسوس! باده پیش آر، هر چه باداباد رودکی

امروز در تاریخ

اعلام اجرای قانون نظام وظیفه در کشور

۱۹ مهرماه سال ۱۳۰۵ در تهران اعلام شد که از دهم آبان همان سال قانون نظام وظیفه عمومی در ایران به اجرا درمی آید و پسران ایرانی ۱۸ ساله به بالای مشمول خدمت سربازی خواهند بود و این خدمت ملی دو سال طول خواهد کشید.

زادروز فرانسوا موریاک

۱۱ اکتبر ۱۸۸۵، «فرانسوا موریاک» نویسنده بزرگ قرن بیستم فرانسه به دنیا آمد و ۸۵ سال عمر کرد. در میان آثار او از مقاله برای روزنامه تاداستان، نمایشنامه، و تالیفات غیر داستانی و شعر دیده می شود.

«دفترچه سپاه» یکی از داستان های اوست. بیوگرافی شارل دوگل بهترین تالیف غیر داستانی موریاک است. وی در سال ۱۹۵۲ برنده جایزه نوبل در ادبیات شد.

او چند جایزه و مدال دیگر از جمله نشان لژیون دونور به دست آورده است. موریاک در مقالاتش همواره از استقلال کشورها، آزادی و رعایت حقوق انسان ها و دمکراسی واقعی حمایت کرده و فقر و ثروت زیاد و به همین ترتیب قدرت و بی قدرتی محض را عامل فساد و تباهی و بی ثباتی جامعه خوانده است.

آغاز جنگ انگلستان با بوئر ها

دور دوم جنگ بوئر ها با انگلستان از ۱۱ اکتبر سال ۱۸۹۹ آغاز شد. مهاجرین هلندی مستقر در آفریقای جنوبی که عمدتاً کشاورز بودند را «بوئر» خوانده اند. این مهاجران قدیمی چون انگلیسی ها را همه جا در تعقیب خود دیده بودند سرانجام دست به مقاومت مسلحانه زدند.

این جنگ ها اختلاف سفید و سیاه را در آفریقای جنوبی افزایش داد زیرا در طول جنگ، انگلیسی ها سعی کرده بودند از سیاه پوستان محلی بر ضد بوئر ها استفاده کنند

کودتای ارتش پاناما علیه رئیس جمهوری

۱۱ اکتبر ۱۹۶۸، ارتش پاناما که «گارد ملی» خوانده می شود، با یک کودتای بدون خونریزی به حکومت «آریاس»، رئیس جمهوری این کشور پایان داد و اعلام کرد که ادامه حکومت آریاس به بسط فساد اداری و پارتی بازی و در نتیجه، یک قیام خونین منجر می شد که ارتش پیشدستی کرد و او و همه مقام هایی را که منصوب کرده بود، برکنار کرد.

www.iranianshistoryonthistday.com

جدول شرح در متن

۵۳۶۵	غلامحسین باغبان
کار بیهوده انجام دادن	۱
تاکون ۱۰۰ تا ۱۵۰ فروند میگ خود را در نبرد با دلاوران ایرانی از دست داده و... آنچه که در بالا آمد، چکیده ای از سخنان تیمسار سرتیپ ولی فلاحی جانشین ستاد مشترک ارتش جمهوری اسلامی ایران در مورد وضعیت مناطق جنگی است که در یک گفتگوی اختصاصی با بهروز صادقی خبرنگار اطلاعات بیان داشته است. آنچه در زیر می خوانید ماحصل این گفتگوست: تیمسار فلاحی در ادامه سخنانش اضافه میکند: ما معمولاً به چند روز گذشته یا چندروز آینده جنگ فکر نمی کنیم. ممکن است ابرقدرت آمریکا بخواهد با عملیات فرسایشی نظامی و مسائل مان را از بین ببرد و به ضدانقلاب در درون فرصت تشکیل و خود آرائی بدهد. در عین حال از آن تهدید درونی که در فرداهای دور علیه ما هدایت خواهد شد. غافل نیستیم. ضمن اینکه امید داریم زودتر از آنچه که پیش بینی می شود بتوانیم این مهن اسلامی را از وجود ناپاکان و بعثی ها پاک کنیم و اجازه ندهیم که جنگ فرسایشی تداوم داشته باشد.	۵
نعمت خداوند آشکار شدن	۵
نعمت و مسئولیت حادثه، واقعه	۵
نت چهارم تکیه دادن	۵
لقب شیطان حرکت	۵
دریافتن حزب هیئت	۵

سودوکو

۲۸۵۲	۹	۵	۱
۳	۱	۶	۷
۵	۲	۶	۹
۷	۱	۳	۶
۹	۹	۲	۸
۶	۶	۷	۷

۴	۵	۲	۳	۱	۷	۸	۹	۶
۸	۹	۶	۴	۵	۲	۳	۱	۷
۳	۱	۷	۸	۹	۶	۴	۵	۲
۲	۴	۵	۷	۶	۳	۱	۸	۹
۱	۳	۸	۲	۴	۹	۷	۶	۵
۷	۶	۹	۵	۸	۱	۲	۴	۳
۹	۲	۴	۱	۷	۵	۶	۳	۸
۵	۸	۳	۶	۲	۴	۹	۷	۱
۶	۷	۱	۹	۳	۸	۵	۲	۴

حل ۲۸۵۱

حل جدول ۵۳۶۴