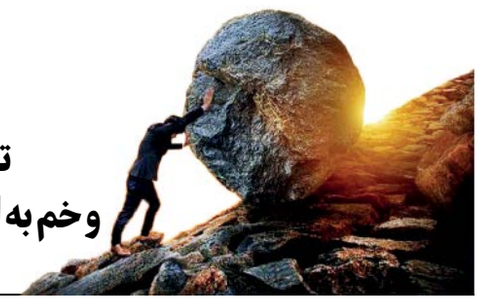
کارگاه زندگی



فوت و فن تاب‌آور شدن و خم به ابرو نیاوردن

نمی‌خواهیم بگوییم از مشکلات و مصائب ناراحت نشوید و خود را مثل کوهی بزرگ خدشه ناپذیر نشان دهید. حرف‌مان این نیست که نباید از دشواری های زندگی گله کرد و خسته شد، حتی نمی خواهیم کسی نقش قهرمان های شکست ناپذیر را بازی کند. ما می خواهیم از مهارت تاب آوری صحبت کنیم، از این که در عین وجود مشکلات و سختی ها می‌توان تاب آور بود، درست مثل نهال نازکی که در دست تندبادها خم می شود، حتی برگ و شاخه می ریزد ولی نمی شکند و ریشه کن نمی‌شود.

تاب آور بودن اما به هیچ وجه کار ساده ای نیست بلکه مهارتی است که نیاز مبرم به تمرین و خواستن دارد. تاب آوری یک ویژگی ممتاز است که به انسان ها کمک می‌کند در زمان های بحرانی و فاجعه آمیز که سطح استرس در آن بالاست، خودشان را کنترل کرده و شرایط را نیز تحت کنترل خویش در بیاورند. اما برای رسیدن به این مهارت و کسب قدرت برای به زنجیر کشیدن مشکلات، چند فوت و فن را باید بیاموزیم مثلا لازم است روابط خوبی با اطرافیان‌مان داشته باشیم چون داشتن خانواده و دوستان مشفق در زمان های بحرانی بسیار کمک کننده است. همچنین باید به نقاط قوت خود تکیه کنیم و بکوشیم آدم منعطفی باشیم.

یادداشت

زیبایی‌های جنسیتی را دستکاری نکنیم

غلامرضا قاسمی‌کبریا
کارشناس علوم رفتاری

بر کسی پوشیده نیست که دو جنس مرد و زن در عین داشتن توانمندی‌های متفاوت، دارای ویژگی‌های متفاوتی نیز هستند؛ چنان‌که در زنان، عواطف، مهربانی و احساسات بیشتر موج می‌زند و در مردان، غرور و سختکوشی است که آنها را جذاب و ایده‌آل می‌کند.

در واقع این ویژگی‌هاست که این دو جنس را از همدیگر متمایز می‌کند. اگر این ویژگی‌ها و این خصلت‌های جنسیتی را دستکاری کنیم، هویت آنها آسیب می‌بیند. اما این آسیب در چه موقعیتی خودش را نشان خواهد داد؟

بخشی از زندگی افراد، بدون آسیب‌های ناشی از چنین تغییراتی باقی نخواهد ماند، به‌خصوص در زمان ازدواج و بچه‌دار شدن که به طور کلی، زندگی را بی‌معنا خواهد کرد.

متاسفانه باید بگوییم در نسل امروز، دچار تغییرات زیاد و گسترده‌ای در ویژگی‌های شخصیتی زنان و مردان شده‌ایم؛ تغییراتی که در همان سال‌های اول زندگی و در اوج زمان شکل‌گیری شخصیت به آن توجه نمی‌کنیم و نتیجه چه شده است، این‌که حالا ما با مردانی روبه‌رو هستیم که در سختکوشی ضعیف هستند و کار سخت را نمی‌پذیرند؛ همان‌طور که در حال حاضر نیروی انسانی خوبی برای بسیاری از فعالیت‌ها در جامعه نداریم.

این تغییر هویت و تغییر ویژگی‌های زنانه و مردانه تا جایی پیش رفته است که گروهی از مردان، تنها مشاغل و فعالیت‌های پشت‌میزی را می‌پسندند، می‌خواهند مدیر شوند، امکانات کافی داشته باشند و به دنبال رفاه‌طلبی افراطی هستند. در نتیجه عجیب نیست اگر بخشی از مردان به سراغ فعالیت‌های زنانه مانند آرایش سر و صورت بروند یا آرایش همجنس‌های خود را وسیله امرار معاش خود قرار دهند. البته بدیهی است اصل زیبایی‌خواهی نه برای زن و نه مرد، بد نیست اما بدون تردید همین زیبایی برای هرکدام از زن و مرد تعریف مشخصی دارد که نباید از مرز آن خارج شد.

پشت پرده مردان بیوتی بلاگر

پیش‌بینی می‌شود گردش مالی محصولات آرایشی مردانه امسال به ۱۶۶ میلیارد دلار برسد

زهرا چیذری
روزنامه‌نگار

اگر در گذشته، دامادها روز عروسی‌شان فقط به یک حمام و اصلاح و در نهایت یک سشوار مو بسنده می‌کردند، با تغییر سبک زندگی شاهد ظهور و بروز آرایش و لوازم آرایش مردانه هستیم! حالا برخی آقا دامادها هم درست شبیه عروس خانم از ساعات آغازین صبح روز عروسی به آرایشگاه می‌روند تا پوست‌شان با انواع و اقسام ماسک‌های آرایشی لطیف شود و در نهایت هم با استفاده از همان کرم‌ها و ابزار آرایشی زنانه و با چهره‌ای متفاوت دنبال عروس بروند و در مجلس عروسی حاضر شوند! بازار داغ آرایش و لوازم آرایش مردانه، شرکت‌های تولیدکننده لوازم آرایشی بهداشتی را برآن داشته تا رنگ موها و لوازم آرایشی بهداشتی مردانه تولیدکنند و از سوی دیگر درآمد نجومی بیوتی بلاگرها، مردها را هم وارد این کار عموما زنانه کرده است.

بیوتی بلاگرهایی که برخی‌شان آرایشگاه مردانه دارند و به طور تخصصی کار گریم و آرایش داماد انجام می‌دهند با این حال برخی هم به شکلی کاملا تخصصی و زنانه آموزش آرایش دارند و اتفاقا اگر سراغ فالوئرهایشان بروید متوجه خواهید شد که اکثریت قریب به اتفاق فالوئرهای این بیوتی بلاگرهای مرد، زن هستند. زنان در این صفحات با مردانی مواجه می‌شوند که حرفه‌ای‌ترین آرایش‌های زنان را روی چهره خودشان انجام می‌دهند به گونه‌ای که اگر چهره آرایش کرده‌شان را ببینید اصلا متوجه جنسیت‌شان نخواهید شد! پشت پرده این ماجرا و مردانی که در این عرصه کاملا زنانه، فعالیت می‌کنند، گردش مالی ۱۶۶ میلیارد دلاری صنعت آرایشی بهداشتی است که شرکت‌های تولیدکننده لوازم آرایشی را برآن داشته تا با ساخت کلیپ و استفاده از چهره‌ها از بازار بکر مردانی که بدشان نمی‌آید دستی به سر و روی‌شان بکشند، استفاده کنند. با داغ شدن بازار شبکه‌های اجتماعی شغل بلاگری هم ظهور و بروز پیدا کرده است. بلاگرهای اینستاگرامی ساعت‌هایی را در اینستاگرام صرف می‌کنند و هر کدام هنری از خودشان خرج می‌کنند تا فالوئر جمع کنند و با جمع کردن فالوئر برای خودشان درآمدزایی کنند. سوئیت‌هوم‌ها، بیوتی بلاگرها، بلاگرهای آشپزی یا کارهای هنری، بلاگرهای روانشناسی که به روانشناسی زرد معروفند و بلاگرهای طنز از جمله فعالترین بلاگرها در فضای اینستاگرام هستند. کارویژه اغلب این بلاگرها هم یک چیز است، تغییر سبک زندگی. اما این بلاگری در اینستاگرام درآمدهای نجومی هم برای بلاگرها فراهم می‌کند؛ درآمدهایی که از طریق تبلیغات در پست و استوری، اسپانسرینگ و همکاری در فروش درآمد حاصل می‌شود. این افراد، اغلب اطلاعات کاری و درآمدشان را بازگو نمی‌کنند و جزو اسرار شغلی‌شان محسوب می‌شود اما از طرفی با قیمت گرفتن برای آگهی در پست‌ها و استوری‌های‌شان می‌توان متوجه شد که بسته به تعداد دنبال‌کنندگان هر پست یا استوری اینستاگرامی چیزی بین ۳۴ تا ۶۰ میلیون تومان می‌گیرند. پس با یک حساب سرانگشتی می‌توان متوجه شد، بلاگرهای اینستاگرامی از ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلیون یا حتی چند میلیارد تومان در ماه درآمد دارند. شاید بلاگرها را در کنار این درآمدهای نجومی بتوان اصلی‌ترین مهره‌های تغییر سبک زندگی دانست.

برندهای آرایشی چند سالی می‌شود برای گسترش طیف مشتریان‌شان به فکر تولید لوازم آرایشی مردانه افتاده‌اند

مردانی که آرایش می‌کنند

دیدن چهره یک زن آرایش کرده یا در حال آرایش کردن همان قدر عادی است که دیدن یک مرد آرایش کرده یا در حال آرایش کردن آن هم به شکلی کاملا حرفه‌ای. برندهای آرایشی چند سالی می‌شود برای گسترش طیف مشتریان‌شان به فکر تولید لوازم آرایشی مردانه افتاده‌اند و بهترین راهکار برای القای نیاز به آرایش و لوازم آرایشی بهداشتی برای مردان به جز اینستاگرام و شبکه‌های اجتماعی کجا می‌تواند باشد! به همین دلیل در سال‌های اخیر، بیوتی بلاگرهای مرد هم به جمع بیوتی بلاگرهای اینستاگرامی زن اضافه شده‌اند.

مردانی که جلوی دوربین کرم پودر می‌زنند، خط چشم می‌کشند، مژه مصنوعی می‌گذارند و بعد از اتمام کار آرایش، نمی‌توانید تشخیص بدهید مرد هستند یا زن. اغلب این مردان بیوتی بلاگر خارجی هستند که پیج‌هایی معروف و تا ۲۳ میلیون فالوئر دارند. این ماجرا در میان مردان ایرانی هم نفوذ کرده و حالا با گشتی در صفحات اینستاگرام و بالا و پایین کردن صفحات اینستاگرام می‌توانید با مردان بیوتی بلاگر ایرانی هم مواجه شوید که برای آموزش آرایش، خودشان را آرایش می‌کنند و فیلم‌ها را با دنبال‌کنندگان به اشتراک می‌گذارند. دنبال‌کنندگانی که اغلب شان خانم هستند. اما در تبلیغات برخی از این پیج‌ها متوجه می‌شوید اینها مردان آرایشگری هستند که گریم و آرایش داماد انجام می‌دهند و قرار است مخاطب اصلی‌شان آقا دامادها باشند اما مردان بیوتی بلاگر خارجی دنبال جلب مردانی هستند که بدشان نمی‌آید از مسیری زنانه و با آرایش زیبا شوند.

تلنگر

گردش مالی هنگفت صنعت آرایش با جذب مردان!

پشت پرده ماجرای فعالیت بیوتی بلاگرهای مرد را می‌توان در فعالیت شرکت‌های لوازم آرایشی بهداشتی و توجه این شرکت‌ها به مردان به عنوان بازاری تازه در عرصه محصولات آرایشی بهداشتی جست‌وجو کرد.

شرکت‌های آرایشی و تولیدکنندگان محصولات زیبایی که متوجه بازار بکر و پررونق لوازم آرایش مردانه شده‌اند، آهسته و محتاطانه فعالیت‌های بازاریابی خود را آغاز کرده‌اند. در یک مطالعه روی ۴۴۰۰ مرد در ایالات متحده پاسخ ۲۰ درصد مردان به سؤال «آیا تا به حال آرایش کرده یا کرم پودر استفاده کرده‌اند» مثبت بود. ۳۳ درصد مردان ۱۸ تا ۲۹ ساله گفتند که گاهی اوقات آرایش کردن را در نظر می‌گیرند و ۳۰ درصد دیگر از مردان ۳۰ تا ۴۴ ساله از این ایده استقبال می‌کنند. بر همین اساس شرکت‌های تولید محصولات آرایشی، در فیس‌بوک و اینستاگرام تبلیغ می‌کنند و ویدئوهای آموزشی مخصوص مردان می‌سازند. همچنین از علاقه و توجه افراد مشهور برای همکاری و معرفی محصولات بهره می‌برند. در گزارش اخیر شرکت تحقیقات بازار Mintel Group Ltd، پیش‌بینی می‌شود بازار فروش محصولات مراقبت شخصی مردان در سال ۲۰۲۲، شاهد رشد ثابتی باشد و انتظار می‌رود فقط در ایالات متحده به ۴/۵ میلیارد دلار و در سطح جهانی امسال به ۱۶۶ میلیارد دلار برسد. این مساله نه فقط پشت پرده فعالیت بیوتی بلاگرهای مرد در اینستاگرام است که شاید بخشی از تلاش دنیای غرب برای عادی‌سازی و حتی ترویج همجنس‌گرایی باشد چراکه مردان دارای سلامت روان احتمال دارد کمتر سراغ استفاده از لوازم آرایش بروند.

نوبت اول

آگهی فراخوان عمومی شناسایی پیمانکار شرکت فولاد سنگان خراسان

موضوع فراخوان:
شرکت صنعتی و معدنی فولاد سنگان خراسان در نظر دارد نسبت به شناسایی و پیش ارزیابی پیمانکاران واجد صلاحیت جهت دعوت به مناقصه عملیات احداث زیرساخت‌های نظارت تصویری (شامل و نه محدود به کابل کشی، فیبر نوری، تجهیزات شبکه، تجهیزات دوربین‌های مداربسته و متعلقات)، تجهیز اتاق مانیتورینگ و تجهیز اتاق سرور و اتصال دوربین‌های موجود به شبکه دیتا این مجموعه اقدام نماید.
مدت اجرای پروژه:
▲ مدت اجرای پروژه ۷ ماه شمسی خواهد بود.
محل اجرای پروژه:
▲ خراسان رضوی، شهرستان خواف، منطقه سنگان، کیلومتر ۱۱ بلوار توسعه (رجکو)، روبروی معدن دولتی، کارخانه صنایع معدنی فولاد سنگان
شرایط شرکت در مناقصه: کلیه متقاضیان می‌بایست نامه اعلام آمادگی کتبی خود را حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۲، به نشانی پست الکترونیک a.shirojan@sanganco.ir و Al.sanganco@gmail.com ارسال نمایند تا فرم ارزیابی اولیه پیمانکاران جهت متقاضیان ارسال گردد.
متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر در ساعات اداری به شماره ۰۹۰۱۰۰۴۰۹۰۰ تماس حاصل نمایند. همچنین متقاضیان ارتباط با تامین‌کنندگان فولاد سنگان به نشانی SRM.sanganco.ir اقدام نمایند.
آخرین مهلت تحویل اسناد به مناقصه‌گزار: پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۲ خواهد بود.
شرایط مناقصه‌گران:
▲ داشتن گواهینامه افتا (الزامی)
▲ داشتن گواهی شورای عالی انفورماتیک در رسته‌های ذیل: (الزامی)
◄ امنیت فضای تولید و تبادل اطلاعات حداقل رتبه ۴)
◄ شبکه‌های داده‌های رایانه‌ای و مخابراتی (حداقل رتبه ۴)
◄ تذکر ۱: پس از پایان مرحله ارزشیابی مناقصه‌گران، دعوتنامه شرکت در مناقصه برای مناقصه گرانی که صلاحیت ارزیابی اولیه را احراز نموده‌اند، ارسال و فرآیند انجام مناقصه وفق شرایط اعلام شده در اسناد مناقصه مورد اقدام واقع خواهد شد.
◄ تذکر ۲: اعلام آمادگی هیچگونه حقی را برای متقاضیان جهت شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد
◄ تذکر ۳: هزینه انتشار این آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با ارزیابی فشرده (نوبت اول)

شهرداری بیرجند

شهرداری بیرجند در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصه به‌شرح جدول ذیل اقدام نماید.

شماره فراخوان	موضوع	نوع تضمین و مبلغ (ریال)	مدت قرارداد	شرایط عمومی متقاضیان (حقوقی)
۲۰۰۱۰۰۵۳۶۱۰۰۰۰۰۵	خدمات نگهداری و بازپیرایی بخشی از فضای سبز سطح شهر بیرجند به متراژ تقریبی ۴۰ هکتار طبق شرایط و جزییات اجرایی پیوست اسناد مناقصه به‌صورت حجمی	ضمانت نامه بانکی معتبر و یا فیش نقدی واریزی به‌شرح مندرج در اسناد مناقصه به مبلغ ۳/۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	۲ ساله با قابلیت تمدید یکسال دیگر منوط به رضایت از عملکرد پیمانکار	دارا بودن گواهی صلاحیت معتبر در رشته نگهداری و خدمات فضای سبز از وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی برای متقاضیان (حقوقی) الزامی می‌باشد.

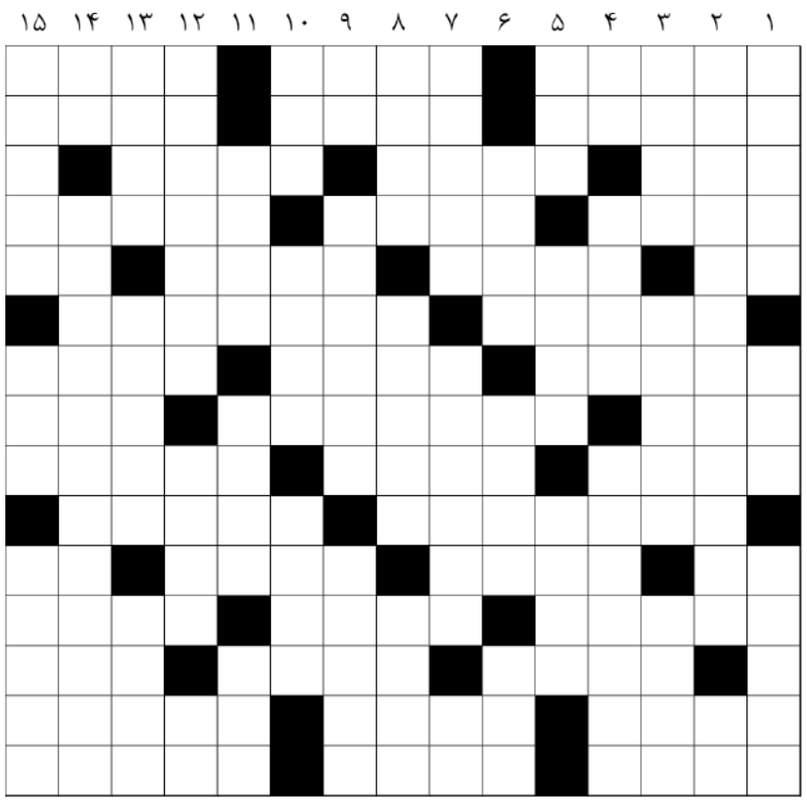
۱ کلیه فرآیند مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir برگزار می‌گردد.
۲ مهلت و محل دریافت اسناد مناقصه: پیشنهاددهندگان می‌توانند اسناد مناقصه را از تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۷ تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۱ از طریق سامانه ستاد به نشانی www.setadiran.ir دریافت نمایند.
۳ مهلت بارگذاری اسناد در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۲
۴ زمان گشایش و قرائت پیشنهادها: ساعت ۱۴ مورخ ۲۳ /۱۴۰۱/۰۳ می‌باشد.
۵ نشانی مناقصه‌گزار: خراسان جنوبی، بیرجند، میدان ابوذر، شهرداری مرکزی، تلفن: ۰۵۶۳۱۸۳۰۱۰۲
۶ مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه مذکور می‌بایست نسبت به ثبت‌نام و دریافت گواهی جهت شرکت در مناقصه اقدام نمایند. ضمنا جهت راهنمایی و ثبت‌نام به دفتر خدمات سامانه ستاد به آدرس: بیرجند، بلوار شهدای عبادی، سازمان صنعت و معدن مراجعه نمایند.

شهردار بیرجند – مهدی بهترین
۱۳۲۳۹۶۹

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۲۰۸

جدول عادی



افقی: ۱) شیفته- سخنران- معصیت ۲) پندارها- جادو- رشته‌کوه معروف آمریکای شمالی ۳) برکت سفره- شهرهای عرب- روغن نخل ۴) توپ و تشر- ماری بسیار سمی- بوی خوش ۵) مروارید- درآمد نامشروع با امکانات دولتی- بدذات- درخت انگور ۶) یک دندگی- دانشی که اثر نور را بر واکنش‌های شیمیایی بررسی می‌کند ۷) سزاوار نفرین- کفایت‌کننده- کمیاب ۸) کلمه استثناء- از صنایع استان هرمزگان- روشنایی ۹) کرم کدو- قناعت‌پیشه- مناسب ۱۰) نسلی از خودروهای دوستدار طبیعت- شهری در هلند ۱۱) فتنه‌جو- نماد- شتر بی‌کوهان- تپه کوچک ۱۲) نوشین- معروف‌ترین تلسکوپ فضایی- استخوان جلوی قفسه سینه ۱۳) شکاک- مهم‌ترین عنصر شعر- کشوری در جنوب غربی جزیره بریتانیا ۱۴) خودروی زرهی- کوره گچ‌پزی- رهبر قوم هون ۱۵) پول چین- دچار تردید- شهری در شهرستان دماوند.

عمودی: ۱) شبیه- بی‌سر و پا- تعجب و حیرت ۲) اولین نخست‌وزیر هند پس از استقلال- ضمیر سوم ۳) مربوط به ذهن- ژانری سینمایی- پسران عرب ۴) تعجب زنانه- حواله- دستگاه خنک‌کننده آب آشامیدنی ۵) پرتابه جنگی- شب‌چره- خاکستر ۶) گرفتگی زبان- رئیس نقالان و معرکه‌گیران در دوره صفوی- شیشه آزمایشگاهی ۷) پاکدامنی- سوره‌ای که در تمام آیات آن کلمه ا... وجود دارد- خیس ۸) داخل- کهنه و فرسوده- طراحی اولیه ۹) علم پزشکی- سود بردن- تبسم ۱۰) جرعه- گوشواره- ستاره دنباله‌دار ۱۱) قوای نظامی یک کشور- کبوتر صحرایی- شهری در فارس ۱۲) متدی در خیاطی- زین‌ساز- ضمیر دوم شخص مفرد ۱۳) شهره آفاق- شهری در گیلان- مژده ۱۴) صدمه- کارگردان مجموعه تلویزیونی وضعیت سفید ۱۵) سر و صدا- جوانمرد- لغزنده.

جدول ویژه

افقی: ۱) کرم چراغ‌دار- دود- بخش مرکزی اتم ۲) حمال- جنگ و کارزار- بیماری کم‌خونی ۳) روزی- کوه‌ها- زن گندمگون ۴) زینت روی انگشتر- مثل و مانند- بنایی تجاری در بازارهای سنتی و قدیمی ۵) هر یک از اخلاط چهارگانه طب قدیم- پوشاک- کاسه زانو- ضمیر سوم ۶) به وجود آمدن- رمان پرفروش پائولو کوئیلو ۷) کشور زیتون- چرخ نخ‌ریسی- درد صدادار ۸) سمت و سو- از الحان باربدی- شیوه و روش ۹) ویران‌کننده- همدم- دفتر نگهداری عکس ۱۰) از ایالات آمریکا- از جنس چوب ۱۱) هفتاد و دومین سوره قرآن- پوشاکی زنانه- طه- قصد و اراده ۱۲) حداد- ستون خیمه- پوسیده ۱۳) کم شدن- دندان‌های اولیه- نوعی پنیر که ریشه یونانی دارد ۱۴) رویان- ژرف‌اندیشی- تحسین فرنگی ۱۵) محکم‌کننده پیچ- ویرایش- سامانه‌ای در سیستم بانکی برای انتقال پول.

عمودی: ۱) اسب سیاوش در شاهنامه- گل و لای سیاه- مثنوی سروده اوحدی مراغه‌ای ۲) نمایشنامه‌ای مشهور از هارولد پینتر- جواب سربالا ۳) پیشرفت- نظارت و مراقبت- فرشته شب اول قبر ۴) از مطهرات- سخن درگوشی- کرکره ۵) هریک از صور فلکی- اکنون- موضوع ۶) فرایمان ماست- کبوتر دشتی- زمستان ۷) نوعی شیپور- قوی‌هیکل- شمردن ۸) ویژگی- طبیعت- سبز تیره ۹) یک و یک- نام یونانی آشیل- سلوک در راه نیل به حقیقت ۱۰) در آن... که بمیرم در آرزوی تو باشم- تیراژ- خدمتگزار ۱۱) پشت گرم- جزیره‌ای در اندونزی- بدخلق ۱۲) طوفان دریایی- زیلوباف- نشانه مفعولی ۱۳) کوهان شتر- حالتی در شروع بازی شطرنج- آفت‌ها ۱۴) بیماری آب مروارید- بازیگر پرآوازه فیلم‌های عظیم ال‌سید و بن‌هور ۱۵) سر و صدا- خراب کردن- علاج کردن.

حل جدول عادی ۶۲۰۷

حل جدول ویژه ۶۲۰۷