کارگاه زندگی

راهکارهایی برای داشتن سلامت روابط

هر رابطه‌ای از زندگی زناشویی، دوستی تا روابط خانوادگی تمرین و مراقبت می‌خواهد.
قبل از هر کاری افراد باید در رابطه، تمرین گوش‌دادن کنند. درست گوش دادن باعث می‌شود که علایق و مشکلات طرف مقابل مشخص شود. در کنار آن تمرین درست نگاه کردن می‌تواند غم‌ها و دردهای رابطه را مشخص کند و بعد با ترفند «استفاده نکردن» ضعف‌های دوست، همسر یا عضو خانواده را می‌توان فهمید و آنها را نادیده گرفت.
درست رفتار کردن با طرف مقابل نیاز به تمرین دارد. مهم‌ترین بخش این کار اما درک طرف مقابل است؛ درک این که تمام ما گمشده‌هایی هستیم که برای آرامش به رابطه‌ها پناه می‌بریم و درواقع روابط و انسان‌ها به ما کمک می‌کنند تا بهتر بتوانیم زندگی را زندگی کنیم. روابط کمک می‌کند تا دیده شویم، دوست داشته شویم و مورد تمجید قرار گیریم.
به همین دلیل است که همدلی می‌تواند به افراد امنیت دهد اما بودن در رابطه‌های طولانی‌مدت «گذشت» می‌خواهد. شاید به این دلیل است که روان‌شناسان می‌گویند رابطه نیاز به مراقبت دارد. درست مانند یک پرستار دلسوز برای ترمیم روابط باید زخم‌ها را شست و برای بهتر شدن، این زخم‌ها را پانسمان کرد.

یادداشت

بازی نشانه‌ها در نقش‌های خالکوبی

مهدی نیک‌ضمیر
روزنامه‌نگار

خالکوبی و تتو ریشه‌های باستانی دارد، به طوری که در قبایل سنتی کشورهای مختلف، نشانه‌هایی با اهداف گوناگون روی بدن افراد هک می‌شد. در بسیاری از جوامع سنتی، وجود خالکوبی روی پوست نشان دهنده تعلق فرد به جامعه، نظام اجتماعی و حتی مذهبی بود. در واقع به شخص نشانه بدنی یک جایگاه را می‌داد. با این‌که اغلب طرح‌هایی که به‌عنوان تتو روی بدن افراد هک می‌شود، دارای معانی خاصی است که در دوران باستان یا قبایل آفریقایی و آمریکای لاتین روی بدن فرد هک می‌شد اما به‌طور قطع جوان یا نوجوانی که امروز بر اثر القای شبکه‌های اجتماعی، سراغ تتوکارها می‌رود تا این طرح و نقش‌ها را روی پوست خود حکاکی کند از ریشه‌های این تصاویر و نمادها بی‌خبر است. او این کار را صرفا براثر القای شبکه‌های اجتماعی و گروه همسالانی که خودشان هم در معرض این شبکه‌ها به چنین کاری ترغیب شده‌اند، پوست بدنش را زیر سوزن تتوکار می‌اندازد و خطراتی همچون انتقال بیماری‌های ایدز و هپاتیت را هم به جان می‌خرد.
از آنجایی که بسیاری از مراکزی که خدمات تتو و خالکوبی را ارائه می‌دهند مراکزی زیرزمینی و غیربهداشتی هستند خطر انتقال بیماری‌های عفونی در این مراکز جدی است. اما در کشورهای غربی هنوز هم بسیاری از علامت‌ها و شکل‌های تتو و خالکوبی معناهای خاصی داشته و با علم نشانه شناسی سر و کار دارد؛ کسانی که با خالکوبی روی بازو یا صورت یا مچ دست خود نشان می‌دهند به گروه یا طرز تفکری خاص تعلق دارند. از باندهای تبهکاری و جنایت گرفته تا گروه‌های انحرافی و التقاطی همچون شیطان‌پرستان. نکته قابل تامل این که دختر و پسر جوان ما بی آن‌که بداند معنای نشانه شناسی این طرح‌ها چیست، سراغ آرایشگاه‌ها و مراکز زیرزمینی می‌رود و نقشی را روی پوست خود می‌کشد که ممکن است برای بیننده‌ای که به این نشانه‌ها آگاه است، معنای خوبی نداشته باشد.

گزارش

چرا خالکوبی در بین جوانان رواج پیدا کرده است؟

نقش و نگارهای سیاه روی سلامت و روان!

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

هرچه عجیب‌تر، بهتر! این خلاصه آن چیزی است که بدون تعارف و اغراق، فرهنگ غربی برایمان به همراه داشته و اتفاقا جوان‌ها و نوجوان‌های زیادی هم با آن همراه شده و می‌شوند. از شلوارهای ظاهرا نخ‌کش‌شده‌ای که جدیدترین مد این روزها به حساب می‌آیند تا کشیدن طرح و نقش روی پوست بدن که طبیعتا جایی برای این قبیل کارها نیست! ولی هرچه که هست، مدت‌هاست در چنین چاله‌ای فرو رفتیم و بیرون آمدن از آن کار سختی به نظر می‌رسد. اما چرا این اتفاق افتاده و راه چاره‌اش چیست؟

ظاهرا خنده‌دار است اما واقعیت دارد؛ یکی می‌خواهد عشق و علاقه‌اش را به همسرش ثابت کند. دیگری می‌خواهد یاد پدر یا مادر فوت‌شده‌اش را همیشه در دلش زنده نگه دارد. یکی هم به طرح و جمله‌ای اعتقاد و علاقه عجیبی دارد و دلش می‌خواهد مدام جلوی چشمش باشد. همه اینها دلایلی هستند برای این‌که سراغ تتو یا خالکوبی بروند. خالکوبی‌هایی که معلوم نیستند تا چه مدت قرار است در دل فرد بماند و ناگهان دلش را بزند. در چنین مواقعی، کار برای آنهایی سخت می‌شود که از فرق سر تا نوک پا نقش و نگار دارند؛ افرادی که زمانی می‌خواستند با این خالکوبی‌ها خودی نشان بدهند و حالا پشیمان شده‌اند و تقریبا راه برگشتی برایشان وجود ندارد. اما به نظر می‌رسد میل به تفاوت و تمایز است که آنها را به چنین راه بی‌بازگشتی هدایت می‌کند. در واقع هرچه متفاوت‌تر، بهتر! این همان چیزی است که بسیاری از جوان‌های امروز به دنبالش هستند. این‌که کاری کنند، چیزی بپوشند یا حرفی بزنند که نشان از تفاوت یا به روز بودنشان باشد. اما گاهی آن‌قدر در دل این ماجرا فرو می‌روند که ناگهان به خودشان می‌آیند و می‌بینند نه‌تنها متفاوت نیستند بلکه همه از دم یکدست و یکرنگ شده‌اند؛ جوان‌های شبیه به همی که روی بدن‌شان نقش و نگاری کشیده‌اند که حالا حالاها از بین نمی‌رود. انگار که نه به تمایز دلخواه‌شان رسیده‌اند و نه فرصتی برای پشیمانی دارند.

همرنگی به هر قیمتی

بدنساز است و خالکوبی‌های عریض و طویلی روی بازویش دارد: «ما تمام مدت در باشگاه و در حال فعالیت برای ساختن هیکل و بازوهایمان هستیم. اصلا حرفه ما می‌طلبد که خالکوبی داشته باشی.» این را جوان تقریبا ۳۰ ساله‌ای می‌گوید که به قول خودش، تقریبا کمتر کسی است که پایش را در باشگاه بگذارد و روی بدنش خالکوبی نداشته باشد؛ انگار اینجا همه همرنگ جماعت شده‌اند تا رسوا نشوند: «هرکسی هم که خالکوبی نداشته باشد، تقریبا بعد از گذشت یکی دو ماه، بالاخره ترغیب می‌شود بازوهایش که تقریبا روی فرم آمده‌اند را خالکوبی کند تا نمای بهتری داشته باشد.» اما باشگاه تنها یکی از جلوه‌های همرنگ شدن با جماعت خالکوبی کرده است؛ چراکه می‌شود این موضوع را به هر جمع جوانانه دیگری هم نسبت داد. جوانانی که تقریبا دست و پای همه‌شان شبیه همدیگر است؛ طراحی شده با نقش و نگارهای سیاه!

سلامتی‌ات را بپا

فارغ از مسائل اجتماعی، عرفی و نگاه نقادانه به موضوع خالکوبی، عوارضی که خالکوبی برای سلامت انسان به همراه دارد، باکسی شوخی ندارد. یعنی شاید بشود از همه اما و اگرهای اجتماعی‌اش گذشت اما به خطر افتادن سلامتی جوان‌های جامعه، چیزی نیست که بشود به‌سادگی از آن عبور کرد. این را بسیاری از پزشکان و متخصصان پوستی می‌گویند و معتقدند که نمی‌توان منکر صدمات و آسیب‌هایی که خالکوبی یا تتو می‌تواند برای سلامت بدن داشته باشد، شد. از بیماری‌های عفونی مثل هپاتیت و ایدز که از طریق سوزن خالکوبی می‌تواند فرد را درگیر کند تا رنگ‌های استفاده شده در این ماجرا که ممکن است راهی به خون پیدا کند و فرد را به بیماری‌های خطرناکی مبتلا کند. این دیگر حتی شامل مثال معروف «بکش و خوشگلم کن» هم نمی‌شود؛ چون واقعیت این است در موضوع خالکوبی، نه‌تنها چیزی به نام خوشگلی و زیبایی معنا ندارد، بلکه خدشه‌دار کردن سادگی، می‌تواند زیبایی خدادادی فرد را هم از بین ببرد.

راهکارهایی بهتر برای احساس ارزشمندی

اما قریب به‌اتفاق کارشناسان معتقدند که نباید و البته نمی‌شود با قوانین و برخوردهای تند و تیز، با پدیده‌هایی مانند خالکوبی در جوانان برخورد کرد بلکه باید گزینه‌های بهتری سر راه‌شان قرار داد تا طراحی نقشی روی بدن که مدتی بعد هم برایشان تکراری می‌شود، دیگر نمادی از جوانی کردن برایشان نباشد: «موفقیت‌های شغلی، ارتقای تحصیلی، در اختیار داشتن فرصت‌های اقتصادی علمی و... می‌تواند بخشی از این گزینه‌ها باشد که جوان‌ها را به خود مشغول و از آن مهم‌تر، به آینده امیدوار کند.» شیخی می‌گوید بسیاری از افرادی که به خالکوبی روی می‌آورند، افرادی هستند که در زمان‌های فراغت‌شان که اتفاقا بسیار زیاد است، به‌دنبال دغدغه‌ای جدید می‌گردند و خالکوبی کردن همان دغدغه تازه است. پس بهتر نیست برای جوان‌هایمان دغدغه‌های مهم‌تر و ارزشمندی فراهم کنیم تا تفاوت و تمایز را در اقدام و عملی بهتر دنبال کنند؟

نگاه

به‌دنبال توجه بیشتر

مرا ببینید! این شاید بدیهی‌ترین نتیجه خالکوبی باشد: «به هر حال خالکوبی روی بدن افراد، باعث جلب توجه دیگران به او می‌شود؛ آن‌قدر که گاهی درباره چرایی و مفهوم خالکوبی‌هایش از او سؤال می‌پرسند. گاهی همین اتفاق و همین توجه کافی است که جوان، از کرده خودش راضی باشد.» موضوعی که غفور شیخی، جامعه‌شناس درباره آن به جام‌جم می‌گوید و معتقد است که خالکوبی نوعی تفاوت و تمایزی است که باعث توجه بیشتر می‌شود و خب کدام جوان و نوجوان است که از توجه بیشتر بدش بیاید؟ البته او نقش شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی را هم در ترویج این اتفاق، کمرنگ نمی‌داند: «بر کسی پوشیده نیست که در طول سال‌های اخیر و با روی کار آمدن شبکه‌های اجتماعی، ما شاهد اتفاقاتی که بین اقشار مختلف جامعه رخ داده و همه‌گیر شده، بوده‌ایم. خالکوبی هم از همان دست است؛ در واقع انتشار و دست به دست شدن عکس جوانانی که خالکوبی کرده‌اند، کافی است دیگر جوانان هم احساس کنند که از این فضا جا مانده‌اند و به آن روی بیاورند.»

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۲۶۵

جدول عادی

افقی: ۱) پرشمارترین جانور اهلی در جهان- مرمت و تعمیر- جانشین وضو ۲) فرزند زاده- جانشین کیخسرو- مقابل روز ۳) مستمری- درختی با برگ‌های پنجه‌ای- از پیامبران بنی‌اسرائیل ۴) من و شما- ذخیره کردن انرژی الکتریکی در خازن- علم بررسی خواص ماده و انرژی ۵) خودکامه- قطعه موسیقی- کرشمه ۶) یک حرف و سه حرف- حاصل ضرب هر عدد در خودش- مغرب ۷) وسیله ترسیم دایره- اشتهار- تکرار حرفی ۸) نوعی ماهی فلس‌دار جنوب- سرعت بخشیدن- شعله آتش ۹) همگی- نامادری- سر و صدا ۱۰) ماه تابستانی- تازه و جدید- دستور قطع فیلمبرداری ۱۱) خار- برادر سلم و تور- دارای جنبه داستانی ۱۲) کلاه بارانی- کبوتر صحرایی- فرمان اتومبیل ۱۳) ماری بزرگ و بی‌زهر- دروغی- بدرود ۱۴) طرف- مستند حیات وحش- قومی از نژاد آریایی ۱۵) گواه- الکل چوب- دورویی.

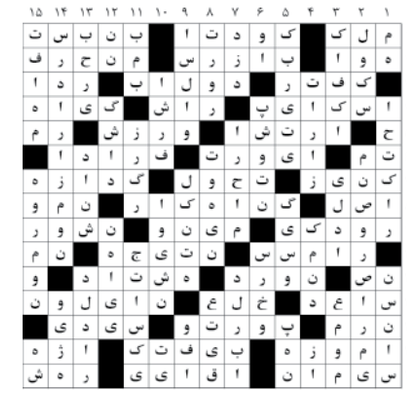
عمودی: ۱) ستاره‌شناس- از آفات نباتی- لباس ۲) بازیگر خانم مجموعه تلویزیونی مستوران- چین و چروک پوست ۳) کهف- جان‌پناه سرباز- میل و خواست قلبی ۴) سراسیمگی- خدای یکتا- جنگ و پیکار ۵) آخرین یک‌رقمی- ناتمام- غریبه ۶) زبان مردم پاکستان- تغییر و دگرگونی- باد سرد ۷) تکنیک آموزش آوازخوانی- خبرگزاری ایتالیا- چشم و همچشمی ۸) شهرستانی در آذربایجان شرقی- غذای سنتی گیلانی شبیه فسنجان- دیدار ۹) شترگاوپلنگ- وسط- آحاد ۱۰) بله آلمانی- چشمه- مقابل سردی ۱۱) مناسب و هماهنگ- فیلمی ساخته رسول ملاقلی‌پور- زائوترسان ۱۲) از فروع دین اسلام- فراوان، بسیار- کارها ۱۳) ثروت و دارایی- ورزش یخ و چمن- به رو خوابیده ۱۴) راه و روش- نمایشنامه‌ای نوشته مرحوم اکبر رادی ۱۵) جنگجو- پابرجا بودن- نامی دخترانه.

جدول ویژه

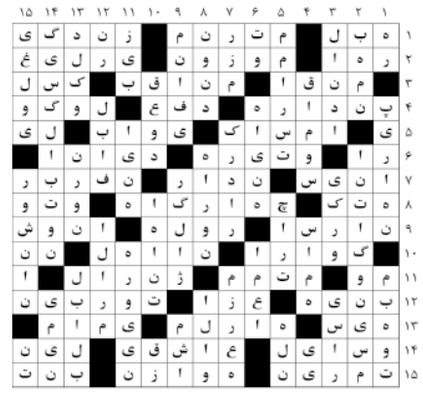
افقی: ۱) گل رازقی- نماینده وزارت دارایی در یک موسسه دولتی- مستراح ۲) جدا و مستقل- از آرایه‌های ادبی- برنج گیلانی ۳) واحد شمارش درخت- ماری بسیار سمی- ناشایست ۴) داخل- در بیان علت به کار می‌رود- اقلیتی مذهبی ۵) خلاص و نجات- جامه، لباس- مهم‌ترین مرکز بوداییان ۶) خضاب- سرپرست- پیاپی ۷) بهشت- هنگام مصیبت گفته می‌شود- گنده ۸) اشاره- تخلص ملاهادی سبزواری- روزه هندوها ۹) پایتخت ایتالیا- نام سابق سوادکوه- شاگرد مغازه ۱۰) پیوندهای نسبی- فلزی براق با ساختاری بلورین- فرمانده ۱۱) خودپسندی- صبر و تحمل- نویسنده داستان دیوید کاپرفیلد ۱۲) نکند که- تیغ موکت‌بری- دریا ۱۳) کمانچه‌کش فقید موسیقی ایرانی- دردناک- دم‌بریده ۱۴) تکرار حرفی- از تیم‌های فوتبال باشگاهی ایتالیا- بیدادگر معاصر حضرت ابراهیم(ع) ۱۵) افتاده- نوعی بیماری عفونی- سال.

عمودی: ۱) دعای مستحبی روز جمعه- حفرکننده- زندانی ۲) آهنگساز و نوازنده فقید بربط در موسیقی ایرانی- بالای زمین ۳) عبادت مستحب- ویران‌کننده- سراینده ققنوس ۴) شراب- عقب‌مانده- از آلات موسیقی ۵) خواری- موزه مشهور آمستردام- بیهوده ۶) کشف‌کننده- آسیاب بادی- دوستی ۷) ورق آهن قلع‌اندود شده- قهرمان رمان سووشون- قصیده‌سرای عهد قاجار ۸) هر بخش از تورات- قره‌نی- پوست درخت خرما ۹) دستگاه ردگیری در هواپیما- سرزمین- پول میانمار ۱۰) ریشه- مخترع سینما- کلمه‌ای پرسشی ۱۱) غذایی از مرغ آغشته به آرد سوخاری- روزنامه چاپ ترکیه- گیاه مرداب ۱۲) ایدئولوژی- جانشین- بخشندگان ۱۳) ضرباهنگ- مخزن آب مسافرتی- ماهوت پاک‌کن ۱۴) پدر عرب- دفتر شعری از محمود درویش، شاعر فلسطینی ۱۵) یکدندگی- آتشدان- میت.

حل جدول عادی ۶۲۶۴



حل جدول ویژه ۶۲۶۴



شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت و گاز پارس

آگهی فراخوان استعلام ارزیابی کیفی مشاوران

خرید خدمات مشاوره "مطالعات مهندسی حفاری و تکمیل چاه‌های طرح توسعه میدان گازی پارس شمالی"
نوبت اول
به شماره ۳۵-۱۴۰۰-۱۲۱۳

شماره فراخوان در سامانه ستاد: ۲۰۰۱۰۰۱۰۳۴۰۰۰۱۲۳

شرکت نفت و گاز پارس (کارفرما) به نشانی: تهران، خیابان فاطمی، نبش خیابان پروین اعتصامی، پلاک ۱ « در نظر دارد جهت انجام خدمات مشاوره با موضوع «مطالعات مهندسی حفاری و تکمیل چاه‌های طرح توسعه میدان گازی پارس شمالی» به روش انتخاب بر اساس کیفیت و قیمت (QCBS) مطابق آیین‌نامه خرید خدمات مشاوره و از بین مشاوران دارای حداقل گواهی صلاحیت رتبه ۳ در رشته مطالعات اکتشاف و استخراج نفت و گاز از سازمان برنامه و بودجه اقدام نماید.
از کلیه شرکت‌کنندگان جهت دریافت اسناد خرید خدمات مشاوره واجد شرایط دعوت می‌گردد جهت دریافت اسناد ارزیابی‌کیفی بلافاصله پس از چاپ آگهی نوبت اول و حداکثر ۳ روز کاری پس از انتشار آگهی نوبت دوم در روزنامه، به نشانی اینترنتی setadiran.ir سامانه تدارکات الکترونیکی دولت مراجعه فرمایند.
◄ لازم به توضیح است پس از انجام فرآیند ارزیابی‌کیفی، اسناد فرآیند خدمات میان متقاضیان واجد شرایط توزیع خواهد شد. بدیهی است ارائه مدارک هیچ‌گونه حقی را جهت متقاضیان برای شرکت در فرآیند خرید خدمات مشاوره ایجاد نخواهد کرد.
◄ محل تحویل اسناد نیز در همان سامانه خواهد بود و مهلت تحویل مدارک ۱۴ روز پس از آخرین مهلت دریافت اسناد می‌باشد.
◄ برآورد صورت گرفته برای این پروژه ۳۱،۳۷۴،۰۰۰،۰۰۰ ریال می‌باشد.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، متقاضیان می‌توانند با شماره تلفن ۵ و ۰۲۱-۸۳۷۶۲۶۰۴ تماس حاصل نمایند.
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۰۲۱-۱۴۵۶ دفتر ثبت‌نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸
شناسه: ۱۳۵۹۱۸۵
شرکت نفت و گاز پارس - روابط عمومی

نوبت دوم
شرکت ملی گاز ایران
شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی

آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شرکت مجتمع گازپارس جنوبی در نظر دارد خدمات مورد نیاز خود را با شرایط ذیل به صورت برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) تامین نماید:

شماره فراخوان درسامانه ستاد ایران	۲۰۰۱۰۹۶۴۳۳۰۰۰۰۰۳
شماره مناقصه	01/3102
موضوع مناقصه	بازسازی قطعات مسیر داغ توربین‌های گازی GE-F6 پالایشگاه سوم شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی
مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار	۱۱/۷۶۹/۰۰۰/۰۰۰ریال
نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار	تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به‌صورت یکی از تضامین قابل قبول وفق آیین‌نامه تضمین شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ هیات وزیران و موارد مندرج در سامانه ستاد می‌باشد.
میزان و نوع تضمین پیش پرداخت	۲۰٪ مبلغ اولیه پیمان بر اساس شرایط مندرج در اسناد مناقصه/ به صورت یکی از تضامین قابل قبول وفق آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ هیات وزیران
مبلغ برآوردی انجام خدمات	۲۸۴/۴۰۰/۵۴۱/۷۳۴ ریال به علاوه ۱۴/۷۳۶ یورو
آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی‌کیفی در سامانه ستاد	۵ روز پس ازدرج نوبت دوم آگهی در صفحه اعلان عمومی سامانه ستاد ایران می‌باشد.
آخرین مهلت بارگذاری و ارسال مستندات ارزیابی کیفی (رزومه)در سامانه ستاد	حداکثر ظرف مدت ۲ هفته پس از انقضای مهلت دریافت اسناد می‌باشد.
آخرین مهلت بارگذاری پیشنهادات مالی در سامانه ستاد	مطابق دعوتنامه ارسالی درسامانه ستاد ایران می‌باشد.(پس از فرآیند ارزیابی کیفی)
آدرس مناقصه‌گزار	استان بوشهر، شهرستان عسلویه، شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی، پالایشگاه سوم ساختمان عملیات، خدمات پیمان‌ها

بدیهی است کلیه فرآیند برگزاری مناقصه الکترونیکی از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) به نشانی: WWW.SETADIRAN.IR انجام می‌پذیرد و به پیشنهادهای خارج از سامانه ستاد هیچ‌گونه ترتیب اثری داده نخواهد شد و مناقصه‌گران بایستی نسبت به ثبت‌نام در سامانه ستاد و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی اقدام نمایند. مناقصه‌گران می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت WWW.SPGC.IR مراجعه و یا با شماره تلفن‌های ۵۰۶۵-۰۷۷۳۱۳۱۵۶۲۹ تماس حاصل فرمایند.
روابط عمومی شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی