مسیر مبارزه با تباهی

در روز جهانی مبارزه با مواد مخدر از چرایی ضرورت مقابله با این پدیده خانمان‌سوز و اصلی‌ترین آسیب‌هایش بگوییم

زهرا فولادی | روان‌شناس

محوری

اعتیاد یعنی عادت کردن به مواد مخدر و این عارضه زمانی روی می‌دهد که فرد برای به دست آوردن ماده مورد نظر، رفتارهای اجباری پیش می‌گیرد و کنترل استفاده از آن ماده را از دست می‌دهد. افراد معتاد به دو دلیل نمی‌توانند استفاده از مواد مخدر را متوقف کنند: ۱-احساس مثبت ناشی از مصرف آن و ۲-اجتناب از احساس منفی ناشی از متوقف شدن مصرف آن. ۲۶ ژوئن توسط مجمع عمومی سازمان ملل متحد به روز جهانی مبارزه با مواد مخدر نام گذاری شده است. اما چرا باید با مواد مخدر مبارزه کنیم؟

۱ عوارض جسمانی|اصلی‌ترین آسیب‌های جسمانی مصرف مواد مخدر عبارت است از: آسیب‌پذیر کردن دندان‌ها، عقیم کردن مردان و نازایی زنان، تنبلی کبد، اثرات ناگوار بر دستگاه گوارش، التهاب مزمن تارهای صوتی، احتمال ابتلا به آسم، سل و تپش قلب، تنگی نفس، خشکی پوست، خطر ابتلا به انواع سرطان و سکته قلبی و ... . بیشترین تأثیر مخرب و منفی استفاده از مواد مخدر بر روی مغز است. مواد مخدر پس از مصرف وارد سیستم ارتباطی مغز شده و فرایند عادی ارسال، دریافت و پردازش اطلاعات از سوی سلول‌های عصبی را مختل می‌کنند.

۲ از بین رفتن بنیان خانواده|یکی دیگر از عمده‌ترین مشکلاتی که مصرف مواد مخدر برای افراد به وجود می‌آورد از هم گسیختگی بنیان خانواده، روابط عاطفی و مشکلات اجتماعی است. فرد مبتلا به اعتیاد کمتر در محیط‌های خانوادگی شرکت می‌کند و تمام فکر و سرمایه خود را صرفاً برای تأمین مواد معطوف می‌دارد. در برخی موارد فرد معتاد به دلیل از دست دادن جایگاه اجتماعی و فرصت شغلی خود، مشکلات فراوان اقتصادی برای افراد خانواده به‌وجود آورده و در ادامه باعث فروپاشی خانواده شده است.

۳ آسیب‌های اجتماعی متعدد|از مشکلات مصرف مواد مخدر در جامعه می‌توان به کاهش امنیت اجتماعی و روانی، افزایش احساس ناامنی در جامعه، فساد، فحشا، طرد شدن از جامعه، ایجاد اشکال در روابط منطقی مدارس، کاهش تعاملات و پاشیده شدن خانواده‌ها، عدم استحکام و امنیت شغلی، حوادث مختلف در محیط کار و خانه و ده‌ها مورد دیگر اشاره کرد که مصرف مواد مخدر را به عنوان یکی از جدی‌ترین آسیب‌های اجتماعی تبدیل می‌کند.

۴ پیامدهای سنگین اقتصادی|اعتیاد، بار سنگینی بر اقتصاد جامعه تحمیل می‌کند. از جمله پیامدهای اقتصادی آن می‌توان به هزینه‌های درمان اعتیاد شامل سم‌زدایی، مشاوره و برنامه‌های توان بخشی اشاره کرد. همچنین معتادان به دلیل غیبت از کار، افت کیفیت کار و ناتوانی در انجام وظایف خود، به طور قابل توجهی به بهره‌وری نیروی کار آسیب می‌زنند. معتادان به دلیل نیاز به پول برای تهیه مواد مخدر، بیشتر به جرم و جنایاتی مانند دزدی، قاچاق و روابط غیر اخلاقی روی می‌آورند.

۵ مشکلات ذهنی و روانی|اعتیاد رابطه تنگاتنگی با بروز مشکلات ذهنی و روانی دارد. شدت اضطراب و استرس روانی ناشی از سوء مصرف مواد مخدر از خفیف تا شدید متغیر است. این اضطراب، صرف نظر از شدت آن تاثیر مخربی بر زندگی قربانی اعتیاد دارد. بیشترین عوارض روانی ناشی از مصرف مخدرهای مختلف شامل اضطراب، افسردگی، مشکلات خواب، اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی، توهم شدید و روان‌پریشی است. لازم به ذکر است اعتیاد بسیاری از اختلالات را با هم تشدید می‌کند و فرد را از نظر روانی در فرسایش شدید قرار می‌دهد.

از دنیای روان شناسی

چرا سالمندان سحر خیز می‌شوند؟

نتایج یک پژوهش جدید نشان می‌دهد تغییر در الگوی خواب از روند طبیعی پیر شدن بدن و مغز انسان خبر می‌دهد. پروفسور «سیندی لاستیگ» استاد روان‌شناسی در دانشگاه میشیگان در این باره می‌گوید: «مثل بسیاری از چیزهایی که با افزایش سن تغییر می‌کنند، در این جا هم تنها یک دلیل وجود ندارد و این عوامل به‌هم پیوسته‌اند.» البته با بروز پیری و سالمندی، مغز انسان دیگر همانند گذشته نمی‌تواند به‌خوبی به محرک‌های محیطی واکنش نشان دهد. دکتر «سایرام پارتاسارائی»، مدیر مرکز علوم خواب و چرخه شبانه‌روزی در دانشگاه آریزونا، توضیح می‌دهد: «سیم‌کشی مغز با افزایش سن آن‌طور که باید، ورودی‌ها را دریافت نمی‌کند. ورودی‌هایی مثل نور خورشید، وعده‌های غذایی، فعالیت بدنی و تعاملات اجتماعی که همه به مغز کمک می‌کنند زمان را تشخیص دهد». او این ورودی‌ها را «زمان‌دهنده» می‌نامد؛ محرک‌هایی که به مغز می‌گویند کجای چرخه ۲۴ ساعته قرار داریم. به عنوان مثال، برای افراد جوان صرف شام ممکن است نشانه‌ای باشد که زمان خواب نزدیک است، اما برای افراد مسن‌تر، مغز این ارتباط را به‌درستی تشخیص نمی‌دهد. این کاهش حساسیت باعث می‌شود افراد مسن زودتر احساس خواب‌آلودگی کنند و در نتیجه، زودتر از دیگران از خواب بیدار شوند. یکی دیگر از عوامل مهم، تغییرات بینایی ناشی از افزایش سن است. کاهش شدت نور ورودی به چشم، به‌ویژه در اثر آب مروارید که بیش از نیمی از آمریکایی‌های بالای ۸۰ سال را تحت تأثیر قرار می‌دهد، باعث می‌شود مغز به‌اشتباه تصور کند که خورشید زودتر غروب کرده است. در نتیجه، هورمون خواب (ملاتونین) زودتر ترشح می‌شود و فرد زودتر به خواب می‌رود.

اتاق مشاوره

برادرم حرمت من را شکست

دختری هستم که یک برادر و خواهر بزرگ‌تر از خودم دارم. برادر بزرگ‌ترم به شدت پرخاشگر است و حرمت من را بارها شکسته است. با مادر و خواهرم هم بدصحبت می‌کند. راهنمایی کنید.

عبدالحسین ترابیان | روان‌شناس

مشاوره خانواده

عامل اصلی پرخاشگری افراد می‌تواند شکست و ناکامی یا احساس ناکامی باشد و فرد پرخاشگر بیشتر خشم خود را روی نزدیک‌ترین افراد خود مثل همسر، مادر و خواهر تخلیه می‌کند و در منظر عموم نه تنها پرخاشگر شناخته نمی‌شود بلکه آرام و منطقی هم جلوه خواهد کرد. حل این گونه پرخاشگری نیازمند توجه به موانع سر راه فرد است که به او کمک شود تا اهداف منطقی برگزیند و بیشتر احساس توانمندی کند و از درماندگی فاصله بگیرد.

منفعل نباشید

وقتی شما و مادر و خواهرتان تسلیم پرخاشگری و زورگویی وی قرار گیرید و با سکوت مداوم و حتی حق دادن به وی که اشکال ندارد پرخاشگری کند، ادامه زندگی بدهید، در این شرایط عملا فرد تشویق به پرخاشگری و حتی باج‌خواهی می‌شود. البته واضح است توصیه نمی‌شود که شما هم مثل برادر، پرخاشگری متقابل داشته باشید ولی توصیه هم نمی‌شود منفعل، تسلیم و درمانده باشید. بنابراین لازم است همه افراد خانواده از مهارت جرئت‌مندی و ابراز وجود برخوردار باشند. فرد جرئت‌مند شخصیتی است که از نظر روانی طبیعی بوده و نه به حقوق دیگران تجاوز می‌کند و نه اجازه تجاوز به حقوق خود را به دیگران می‌دهد. اگر جرئت‌مند نباشیم در برابر شخص پرخاشگر یک رابطه (قلدر-قربانی) شکل می‌گیرد که فرد قربانی مرتب درون ریزی دارد و با تداوم این شرایط می‌تواند، زمینه افسردگی و حتی بیماری‌های روانی و جسمی فراهم شود. پس زمینه‌های پرخاشگری برادر را با نگاه سیستمی مورد کاوش و ارزیابی قرار دهید و همه به جایگاه برادر و احترام به آن و پذیرش بیشتر وی در کانون خانواده احترام بگذارید چرا که می‌تواند کارساز و مشکل گشا باشد.

نکته ها

۵ توصیه به والدین برای ترغیب نوجوان به درد دل

۱- حرف زدن درباره دوران نوجوانی تان
۲- در میان گذاشتن نگرانی‌هایتان با آن‌ها
۳- کمک خواستن از آن‌ها
۴- داشتن سرگرمی مشترک
۵- جلب اعتمادشان

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*درباره صفحه اول زندگی سلام، باید این حمایت‌ها همیشگی باشد. گران شدن برنج و نان و روغن، زندگی بعضی افراد را با مشکل جدی مواجه می‌کند.

*این قدر در گیر اخبار جنگ بودیم که حواس‌مون به گرمازدگی و دمای بالا هوا در این چند روز نبود.

*معمولا پدر و مادرها از تاثیرات‌شون بر روی روان فرزندان غافل هستن. مربوط به مطلب «چالش‌های زندگی با والدین بیمار روان‌پزشکی».

شماره مناقصه: ۴۰۲/۰۵۳۱

آگهی فراخوان شرکت در مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی)
شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد (سهامی خاص)
نوبت اول
PASCO
موضوع مناقصه: اجرای عملیات نصب و راه‌اندازی برق و تکمیل روشنایی سایت و محوطه

نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ضمانت‌نامه بانکی معتبر و قابل تمدید به مبلغ ۳،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ (به حروف: سه میلیارد) ریال، به نام شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد دارنده حساب بانکی شماره IR 46 0570 0205 8101 3579 5111 01 نزد بانک پاسارگاد شعبه خیابان آفریقا تهران
مناقصه‌گزار: شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد (سهامی خاص)
نحوه دریافت اسناد: کلیه مناقصان محترم می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی لغایت ۱۴۰۴/۰۳/۲۹ جهت دریافت مدارک مناقصه پس از واریز مبلغ ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال (غیرقابل استرداد) به حساب شماره IR46 0570 0205 8101 3579 5111 01 نزد بانک پاسارگاد شعبه خیابان آفریقا تهران به نام شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد بابت خرید اسناد مناقصه، با واحد کمیسیون معاملات این شرکت با شماره‌های خانم حسنلو ۰۲۱۴۲۷۸۳۸۱۵ - خانم رحیمی ۰۲۱۴۲۷۸۳۲۴۸ تماس بگیرند و رسید واریز وجه را به آدرس‌های p.rahimi@pascosteel.com و s.hasanloo@pascosteel.com ارسال کنند.
مهلت شرکت در مناقصه: شرکت‌کنندگان در مناقصه می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۵ نسبت به ارائه پاکت مهروموم شده اسناد تکمیل شده مناقصه به دبیرخانه دفتر مرکزی مناقصه‌گزار اقدام نمایند.
مناقصه‌گزار در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است و هیچ‌گونه اعتراضی از سوی شرکت‌کنندگان در مناقصه قابل پذیرش نیست.
شرکت صنایع فولاد آلیاژی پاسارگاد

آگهی مزایده عمومی
نوبت اول
هتل پارسیان همدان وابسته به شرکت هتل‌های بین‌المللی پارسیان
با استناد به مجوز صادره کمیسیون معاملات به شماره ۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۸ در نظر دارد نسبت به واگذاری موارد مشروحه ذیل به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط هتل به مدت یکسال شمسی اقدام نماید.

موضوع واگذاری	نرخ پایه (ریال)	میزان سپرده (ریال)
مزایده عمومی نوبت اول اجاره کافی شاپ هتل	۲۶۵،۰۰۰،۰۰۰ (به صورت ماهیانه)	۱۶۰،۰۰۰،۰۰۰

از متقاضیان دعوت به عمل می‌آید جهت اخذ فرم شرایط شرکت در مزایده از تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۲ تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۳ در ساعات اداری ۹ الی ۱۴، به‌استثنای روزهای تعطیل، به نشانی زیر مراجعه فرمایند:
نشانی همدان: بلوار ارم، روبروی شهربازی رنگین کمان، امور مالی هتل پارسیان همدان، تلفن ۰۸۱-۳۸۳۸۰۰۰۰
آخرین مهلت تحویل اسناد: تا ساعت ۱۲ ظهر روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۳
محل جمع‌آوری پاکات متقاضیان: امورمالی هتل پارسیان همدان
تاریخ بازگشایی پاکات متقاضیان:
در ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۴ می‌باشد.
محل بازگشایی پاکات متقاضیان: تهران، بزرگراه یادگار امام(ره)، خروجی جمران جنوب، ضلع جنوبی هتل پارسیان اوین، مجموعه سبز، دفتر کمیسیون معاملات شرکت هتل‌های بین‌المللی پارسیان، تلفن: ۲۲۲۴۶۳۹۵-۰۲۱
جهت اخذ اسناد مبلغ ۳،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب بانک سینا به شماره حساب ۱۲۷۸۱۶۱۲۷۷۶۴۱۵۲ به نام هتل پارسیان همدان واریز و رسید و اصل واریزی ارائه گردد.
ضمنا متقاضیان محترم می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.pih.ir مراجعه فرمایند.
هتل پارسیان همدان

شرکت توزیع نیروی برق استان البرز
آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای (نوبت اول)

شماره مناقصه / شماره فراخوان در سامانه ستاد	موضوع مناقصه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	بازگشایی پاکات
۱۴۰۴۰۰۶ / ۲۰۰۴۰۰۵۲۲۱۰۰۰۰۰۶	خرید انواع کابل آلومینیوم	۷،۸۰۰،۰۰۰،۰۰۰	تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۰ ساعت ۱۳
۱۴۰۴۰۰۷ / ۲۰۰۴۰۰۵۲۲۱۰۰۰۰۰۷	خرید انواع مقصل و سر کابل	۳،۵۳۱،۰۰۰،۰۰۰	تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۰ ساعت ۱۳:۱۵
۱۴۰۴۰۰۸ / ۲۰۰۴۰۰۵۲۲۱۰۰۰۰۰۸	خرید انواع کلمپ	۴،۹۱۵،۰۰۰،۰۰۰	تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۰ ساعت ۱۳:۳۰

۱- دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت توزیع نیروی برق استان البرز
۲- شرایط لازم: رعایت استانداردها، معیارها و الزامات فنی، مدارک و مستندات مربوطه طبق شرایط مندرج در اسناد مناقصه
۳- مهلت خرید و محل دریافت اسناد مناقصه: متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۸ لغایت ۱۴۰۴/۰۳/۲۵ با مراجعه به درگاه www.setadiran.ir نسبت به خرید و دانلود اسناد اقدام نمایند.
۴- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: به شرح فوق و مبلغ مندرج در اسناد مناقصه می‌باشد که مناقصه‌گران بایستی سپرده مذکور را به‌صورت ضمانتنامه بانکی یا فیش بانکی واریزی به حساب شماره ۰۱۰۱۵۲۰۱۵۲۰۰۶ نزد بانک صادرات شعبه چهار راه طالقانی کرج و یا چک بانکی تضمینی و یا ضبط از حساب مطالبات تایید شده مناقصه‌گر نزد مناقصه‌گزار ارائه نمایند.
۵- مهلت و محل تحویل پیشنهادات: تا ساعت ۱۳:۳۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۸ به دبیرخانه امور تدارکات واقع در کرج، بلوار طالقانی شمالی، بالاتر از پل آزادگان ابتدای بلوار امام رضا(ع)، طبقه دوم، کدپستی ۳۱۹۶۸۴۱۱۴
۶- زمان اعتبار پیشنهاد قیمت مناقصه‌گران: از تاریخ تحویل پیشنهاد به‌مدت ۳ ماه بدیهی است به پیشنهادهای فاقد امضا، مشروط، مخدوش و یا پیشنهاداتی که پس از مهلت مقرر در این فراخوان واصل می‌گردند، مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.
➤ سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.
➤ هزینه آگهی و کارمزد سامانه ستاد بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان البرز

آگهی مناقصه عمومی یک‌مرحله‌ای
نوبت دوم
شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ در نظر دارد ارائه خدمات خودروئی سبک را پس از ارزیابی کیفی به پیمانکار واجد شرایط از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی واگذار نماید.
شرح مختصری از کار:

شماره مناقصه سامانه ستاد	۲۰۰۴۰۰۱۲۲۲۰۰۰۰۴۳
شماره مرجع مناقصه	۱۴۰۴۱۰۰۵۳۹۲
موضوع مناقصه	ارائه خدمات خودروئی سبک
محدوده	ستاد راهبردی
مبلغ ضمانتنامه فرایند ارجاع کار (ریال)	۱۶،۹۱۵،۰۰۰،۰۰۰
مهلت فروش اسناد	از روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۲ لغایت روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۱
تاریخ انتشار مناقصه در سامانه	روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۲
تاریخ تحویل اسناد به دستگاه مناقصه‌گزار	تا ساعت ۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۹
تاریخ بازگشایی اسناد مناقصه	ساعت ۱۲ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۹
ارزیابی کیفی	دارد
تعداد دستگاه مورد نیاز	۱۲۲ دستگاه خودرو
صلاحیت و گواهینامه لازم	داشتن و ارائه تصویرگواهینامه صلاحیت از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در یکی از زمینه‌های راه و ترابری، حمل و نقل و ایاب ذهاب و یا داشتن و ارائه تصویرگواهینامه صلاحیت از اتحادیه شرکت‌ها و تعاونی‌های خودروهای استیجاری (موسسات آموزشی و اتومبیل کرایه) و یا داشتن و ارائه تصویر مجوز فعالیت نرده و حمل و نقل مسافر (درون شهری) از مراجع ذیصلاح الزامی است
محل تحویل و بازگشایی اسناد	تهران- خیابان شیخ بهایی جنوبی، شهرک والفجر، انتهای کوچه سوم، اداره دبیرخانه شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ، محل بازگشایی: سالن جلسات

نوع سپرده فرآیند ارجاع کار: به صورت ضمانت‌نامه بانکی و یا چک تضمین شده بانکی با واریز وجه به حساب جاری شماره ۰۱۰۱۰۰۱۲۲۱۰۰۴ به‌نام شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ بانک صادرات شعبه ملاصدرا و یا بانکه از حساب مطالبات تایید شده نزد شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ ارائه نمایند.
➤ به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده‌های مخدوش، سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.
مبلغ فروش اسناد: ➤ جهت شرکت در هر مناقصه، مبلغ ۱،۵۰۰،۰۰۰ ریال به‌صورت الکترونیکی صرفا از طریق درگاه پرداخت اینترنتی سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی: www.setadiran.ir اقدام به خرید اسناد نمایند.
قابل توجه متقاضیان محترم: شماره مناقصه سامانه ستاد، در نوبت اول روزنامه ایران، از شماره ۲۰۰۴۰۰۱۲۲۲۰۰۰۰۴۳ به شماره ۲۰۰۴۰۰۱۲۲۲۰۰۰۰۴۲ اصلاح می گردد.
نشانی‌های کسب اطلاعات بیشتر: ➤ سایت شبکه اطلاع‌رسانی معاملات شرکت توانیر: www.tavanir.org.ir ➤ سایت بارگاه ملی مناقصات: http://iets.mporg.ir ➤ سایت شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ: http://www.tbtb.ir ➤ کانال اطلاع‌رسانی فراخوان معاملات شرکت در پیام‌رسان بله به نشانی: ble.ir/join/EUhUVVo2vC
امور بازرگانی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ (سهامی خاص)

خراسانت سامانه ثبت آگهی های آنلاین
KHORASANET.IR
خراسان KHORASANET