

## گاهی باید ترمز کار را کشید و زندگی کرد



خیلی از ما تصور می کنیم مراقبت از خود یعنی خرج کردن پول برای سفر، خرید یا کارهای خاص، اما واقعیت این است که گاهی ساده‌ترین چیزها بیشترین اثر را دارند.

یک روز توقف، کمی سکوت و فاصله گرفتن از فشارهای روزمره، می‌تواند همان چیزی باشد که ذهن و بدن به آن نیاز دارند.

به گزارش ایرنا زندگی-

بسیاری از ما در چرخه‌ای گرفتار شده‌ایم که در آن مشغول بودن را نشانه‌ی موفقیت و استراحت کردن را علامت‌تنبلی می‌دانیم. این تفکر را داریم که استراحت را باید به دست آورد یعنی اول باید تمام کارهای لیست را خط بزینم و وقتی از فرط خستگی در حال غش کردن بودیم، اجازه داشته باشیم کمی بنشینیم.مدام از این جلسه به آن جلسه می‌رویم، به پیام‌های بی‌پایان گوشی پاسخ می‌دهیم و لیست کارهای روزانه‌مان را شلوغ‌تر می‌کنیم، اما در پایان روز، با وجود تمام این دودین‌ها باز هم احساس رضایت نمی‌کنیم. حقیقت این‌ست که ذهن و بدن ما مثل هر سیستم پیچیده دیگری، به زمانی برای بازسازی و بازیابی نیاز دارد.

مراقبت از خود، برخلاف تصور عموم، به معنای فرار از مسئولیت نیست، رهاکاری برای این‌ است که بتوانیم مسئولیت‌هایمان را با کیفیت و توان بیشتری انجام دهیم. گاهی باید ترمز زندگی را بکشیم و به خودمان اجازه دهیم فقط باشیم.

استراحت پادش نیست، بخشی از زندگی‌ است در ذهن بسیاری از ما جا افتاده که استراحت باید حق بعد از فرسودگی باشد. یعنی اول باید آن‌قدر کار کنیم که از پا بیفتیم، بعد اجازه داشته باشیم کمی آرام بگیریم. اما این نگاه درست نیست. مراقبت از خود قرار نیست جایزه‌ای برای خستگی شدید باشد؛ این یک راه پیشگیرانه برای حفظ سلامت روان است.

نهادهای معتبر سلامت روی این نکته تأکید دارند که سلامت روان درست مثل تغذیه یا خواب، باید بخشی از روتین روزانه باشد، نه فقط زمانی که آدم به مرز بحران رسیده‌ست. ذهن نیاز دارد به‌موقع آپدیت شود تا از کار نینفتد.

فرصتی برای شارژ شدن مغز

ما معمولاً به بدنمان استراحت می‌دهیم، اما از مغزمان انتظار داریم بی‌وقفه کار کند. در حالی که ذهن هم خسته می‌شود. اعلان‌های گوشی، پیام‌های کاری، خبرهای پی‌درپی و مسئولیت‌های تمام‌نشدن، مغز را در حالت آماده‌باش نگه می‌دارند.

یک روز مرخصی از این شلوغی‌ها، کمک می‌کند مغز از حالت فشار خارج شود. لازم نیست این استراحت خیلی پیچیده باشد. گاهی فقط خاموش کردن گوشی، نشستن در سکوت، خواندن چند صفحه کتاب یا حتی نوشیدن چای بدون عجله، می‌تواند اثر زیادی داشته باشد.

بیرون آمدن از حالت خودکار

وقتی زندگی خیلی شلوغ می‌شود، آدم کم‌کم روی حالت خودکار می‌رود. کار می‌کند، جواب می‌دهد، می‌دود و پیش می‌رود، بدون اینکه واقعاً متوجه باشد چه احساسی دارد یا چه چیزی نیازش را برطرف می‌کند. یک روز مخصوص خود، این فرصت را می‌دهد که از این حالت خارج شوید.

در چنین روزی می‌شود از خودتان چند سوال ساده بپرسید: آیا واقعاً خسته‌ام؟ آیا به سکوت نیاز دارم یا به حرف زدن؟ آیا باید بیشتر بخوابم، بیشتر راه بروم یا فقط کمی از فشار فاصله بگیرم؟ همین توجه ساده

### آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده

### نوبت اول شرکت تعاونی مصرف مرزنشینان فرهنگیان شادگان ثبت شده به شماره ۲۲۲ و شناسه ملی

**۱۴۰۵/۵/۲۸تاریخ انتشار :**

بدین وسیله به اطلاع کلیه اعضاء محترم شرکت تعاونی مصرف مرزنشینان فرهنگیان شادگان می رساند که جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول تعاونی مصرف مرزنشینان فرهنگیان شادگان رأس ساعت ۱۸ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۶/۲۲ در محل سالن شهید مدرس آموزش و پرورش واقع در بلوار فتح المبین برگزار می گردد. لذا از کلیه اعضا دعوت می شود راس ساعت مقرر در محل مذکور حضور به هم رسانید.

اعضائی که مایلند کاندیدای بازرسان و هیئت مدیره شوند ظرف پنج روز از انتشار آگهی به همراه کپی شناسنامه تمام صفحات – کپی کارت ملی – حکم کارگزینی – کپی مدرک تحصیلی و سوء پیشینه به تعاونی فرهنگیان واقع در چهار راه فاطمیه در ساعت تایم اداری مراجعه کنند. ضمناً به اطلاع می رساند به موجب ماده ۱۹ آیین نامه نحوه ی مجامع عمومی تعاونی ها تعداد آرا هر شخص عضو حداکثر یک رای و هر شخص غیر عضو یک رای و با وکالت خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای وکالت به همراه نماینده تام الاختیار جهت حضور در مجمع می بایست از تاریخ انتشار این آگهی لغایت ۲۴ ساعت قبل از تاریخ مجمع به دفتر شرکت تعاونی واقع در خیابان امام (ره) مراجعه و نسبت به اعطای وکالت اقدام نمایند.

دستورات جلسه :

- ارائه گزارش عملکرد هیئت مدیره در سال ۱۴۰۰ – ۱۴۰۴
- ارائه گزارش عملکرد بازرسان در سال ۱۴۰۰ – ۱۴۰۴
- طرح و تصویب صورتهای مالی و ترازنامه سال ۱۴۰۰ – ۱۴۰۴
- تصمیم گیری در خصوص تقسیم سود حاصل در سال ۱۴۰۰ – ۱۴۰۴
- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۵
- انتخاب اعضاء اصلی وعلی البدل هیئت مدیره و بازرس
- تعیین خط مشی آتی شرکت

**رئیس هیئت مدیره شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان شادگان**

## جامعه و فرهنگ

## کلاهداری اینترنتی همچنان صدرنشین

## جرایم سایبری است



رئیس پلیس فتا تهران بزرگ ادامه داد: شهروندان باید توجه داشته باشند که هیچ پیام، تبلیغ، تماس یا درخواست اینترنتی، صرفاً به دلیل استفاده از نام، عنوان یا نشان یک سازمان معتبر، قابل اعتماد نیست و پیش از هرگونه پرداخت وجه، ورود اطلاعات بانکی، نصب برنامه یا ارائه کدهای تأیید، باید اصالت درخواست را از مسیرهای رسمی بررسی کنند.

وی با هشدار درباره سوءاستفاده از حساب‌های کاربری در شبکه‌های اجتماعی گفت: کدهای ورود و فعال‌سازی، رمزهای

رئیس پلیس فتا تهران بزرگ ادامه داد: شهروندان باید توجه داشته باشند که هیچ پیام، تبلیغ، تماس یا درخواست اینترنتی، صرفاً به دلیل استفاده از نام، عنوان یا نشان یک سازمان معتبر، قابل اعتماد نیست و پیش از هرگونه پرداخت وجه، ورود اطلاعات بانکی، نصب برنامه یا ارائه کدهای تأیید، باید اصالت درخواست را از مسیرهای رسمی بررسی کنند.

وی با هشدار درباره سوءاستفاده از حساب‌های کاربری در شبکه‌های اجتماعی گفت: کدهای ورود و فعال‌سازی، رمزهای

## قابلیت‌های جدید کلاس مجازی شاد؛ از هوش مصنوعی تا ساخت آزمون

مدیرعامل سامانه شاد با اشاره به ظرفیت‌های موجود در کلاس مجازی شاد گفت: کدهای استفاده از کلاس مجازی به صورت رایگان در اختیار استان‌ها و مناطق قرار می‌گرفت اما با وجود اینکه ظرفیت لازم پیش‌بینی شده بود و امکان استفاده رایگان مدارس دولتی از کلاس مجازی فراهم شد، این ظرفیت در همه بخش‌ها به صورت کامل مورد بهره‌برداری قرار نگرفت.

به گزارش ایستا، حکمتی‌کیا در سی‌ونهمین اجلاس روسای آموزش و پرورش سراسر کشور با بیان اینکه کلاس مجازی شاد از دو سال گذشته و از سال ۱۴۰۳ به مجموعه خدمات این سامانه اضافه شده است گفت: با این کار ارتباط میان کلاس در پیام‌رسان شاد و محیط کلاس مجازی برقرار است و فرایند ورود معلم و دانش‌آموزان به کلاس با سهولت بیشتری انجام می‌شود.

وی با بیان اینکه در سال تحصیلی گذشته بیش از یک میلیون کلاس در بستر کلاس مجازی برگزار شده است افزود: این میزان استفاده در حالی ثبت شده که در مقطعی ظرفیت مورد نیاز برای این خدمت حدود ۲۰۰ هزار کلاس پیش‌بینی شده بود.

حکمتی‌کیا با بیان اینکه با توجه به پیش‌بینی ظرفیت و تأمین منابع برای ارائه رایگان کلاس مجازی به مدارس دولتی، امکان استفاده از این خدمت برای بخش قابل توجهی از مدارس فراهم شده‌بود ادامه داد: کدهای استفاده از کلاس مجازی به صورت رایگان در اختیار استان‌ها و مناطق قرار می‌گرفت، با وجود اینکه ظرفیت لازم پیش‌بینی شده بود و امکان استفاده رایگان مدارس دولتی از کلاس مجازی فراهم شد، این ظرفیت در همه بخش‌ها به صورت کامل مورد بهره‌برداری قرار نگرفت.

وی با بیان اینکه یکی از دلایل این موضوع ضرورت معرفی و تبیین بهتر قابلیت‌های کلاس مجازی برای معلمان است گفت: لازم‌ست مدیران آموزش و پرورش در استان‌ها و مناطق، معلمان را بیش از گذشته با امکانات این خدمت آشنا و آنان را برای استفاده از ظرفیت‌های کلاس

رئیس پلیس فتا تهران بزرگ ادامه داد: شهروندان باید توجه داشته باشند که هیچ پیام، تماس یا درخواست اینترنتی، صرفاً به دلیل استفاده از نام، عنوان یا نشان یک سازمان معتبر، قابل اعتماد نیست و پیش از هرگونه پرداخت وجه، ورود اطلاعات بانکی، نصب برنامه یا ارائه کدهای تأیید، باید اصالت درخواست را از مسیرهای رسمی بررسی کنند.

وی با هشدار درباره سوءاستفاده از حساب‌های کاربری در شبکه‌های اجتماعی گفت: کدهای ورود و فعال‌سازی، رمزهای

رئیس پلیس فتا تهران بزرگ ادامه داد: شهروندان باید توجه داشته باشند که هیچ پیام، تماس یا درخواست اینترنتی، صرفاً به دلیل استفاده از نام، عنوان یا نشان یک سازمان معتبر، قابل اعتماد نیست و پیش از هرگونه پرداخت وجه، ورود اطلاعات بانکی، نصب برنامه یا ارائه کدهای تأیید، باید اصالت درخواست را از مسیرهای رسمی بررسی کنند.

حکمتی‌کیا با اشاره به امکانات آموزشی کلاس مجازی شاد افزود: یکی از قابلیت‌های مهم این خدمت، تخته وایت‌برد تعاملی است. معلم می‌تواند در جریان برگزاری کلاس روی این تخته یادداشت‌گذاری کند و محتوی آموزشی مورد نیاز را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهد. امکان ذخیره فایل تخته وایت‌برد نیز در کلاس مجازی فراهم شده است و دانش‌آموز می‌تواند فایل مربوط به تخته را ذخیره کرده و در ادامه آن را باز کند و یادداشت‌های ثبت‌شده از سوی معلم را مشاهده کند.

حکمتی‌کیا ادامه داد: این قابلیت می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا محتوای ارائه‌شده در جریان کلاس را پس از پایان جلسه نیز در اختیار داشته باشند و دوباره مرور کنند. وی با بیان اینکه امکان چت عمومی در این محیط پیش‌بینی شده است تا ارتباط و تعامل میان کاربران در جریان برگزاری کلاس تسهیل شود، درباره برنامه‌های توسعه کلاس مجازی در سال تحصیلی جدید گفت: قابلیت‌های جدیدی به کلاس مجازی اضافه خواهد شد که از جمله مهم‌ترین آنها، دستیار هوش مصنوعی بخشی مجازی است. با اضافه شدن دستیار هوش مصنوعی بخشی از قابلیت‌های هوشمند مورد نیاز در محیط کلاس مجازی در اختیار معلم و کاربران قرار خواهد گرفت و این خدمت در مسیر هوشمندسازی بیشتر فرآیند آموزش توسعه پیدا می‌کند.

حکمتی‌کیا از اضافه شدن امکان ساخت آزمون در داخل کلاس مجازی خبر داد و گفت: قابلیت ساخت آزمون نیز در سال تحصیلی جدید به کلاس مجازی اضافه خواهد شد تا معلم بتواند آزمون مورد نیاز خود را در همان محیط کلاس ایجاد و از ظرفیت‌های سامانه برای ارزیابی دانش‌آموزان استفاده کند. با توجه به توسعه امکانات این خدمت و اضافه شدن قابلیت‌های جدید، لازم‌ست ظرفیت کلاس مجازی بیش از گذشته به معلمان و مدارس معرفی شود تا امکان استفاده مؤثرتر از این بستر آموزشی فراهم شود.

### آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای همراه

### با ارزیابی کیفی پیمانکاران

شرکت تأمین مواد معدنی صنایع فولاد در نظر دارد انجام عملیات بارگیری و حمل سنگ های استخراج شده به کارخانه دانه بندی نیز حمل باطله به محل دپوهای مربوطه، با مشخصات و شرایط مندرج در اسناد از طریق مناقصه و انعقاد قرارداد به اشخاص حقیقی یا حقوقی که دارای توانایی مالی و تجربه علمی و عملی و ماشین آلات مرتبط در زمینه کار موضوع مناقصه واگذار نماید.

اشخاص حقوقی و حقیقی دارای توان اجرایی و مالی با دارا بودن ماشین آلات مرتبط با موضوع پیمان ( حداقل مالکیت ۲ دستگاه بیل مکانیکی هیوندا ۳۳۰ و یا معادل آن و نیز تعداد ۷ دستگاه کامیون مایلر یا زیر مایلر احراز شود)

داوطلبان شرکت در مناقصه می توانند در ساعات اداری از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۸ با ارائه معرفی نامه معتبر و واریز مبلغ ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال (غیر قابل استرداد) به حساب شماره ۰۲۹۰۷۰۶۰۰۲۲۰ اندیمشک، کوی جمهوری اسلامی، خیابان نصر ۵ پلاک ۱ مراجعه و نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.

–تاریخ شروع فروش اسناد مناقصه و اسناد ارزیابی کیفی : روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۸

–تاریخ پایان فروش اسناد مناقصه و اسناد ارزیابی کیفی : روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۳

–میزان و نوع تضمین شرکت در مناقصه : ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی به مبلغ ۲۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

–تاریخ تحویل پاکات ارزیابی کیفی و پاکت پیشنهاد : تا ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۴

تلفن همراه : محمدزاده ۰۹۱۶۸۵۳۴۲۰۵