

چرا اضطراب منجر به خرید می‌شود؟

بسیاری از افراد با وجود محدودیت شدید بودجه، در آمد کم یا نگرانی از آینده مالی، زمانی که دچار اضطراب هستند، آگاهانه یا ناخودآگاه به سراغ خرید می‌روند. این رفتار چگونه توضیح داده می‌شود؟

طهورا جبران، روانشناس و مشاور در این زمینه به همشهری می‌گوید: «اضطراب معمولاً با احساس بی‌اختیاری همراه است. خرید کردن، حتی یک خرید کوچک به فرد امکان انتخاب می‌دهد؛ حسی که در دل بی‌ثباتی، نوعی آرامش موقت ایجاد می‌کند.» به گفته این روانشناس «خرید برای بعضی افراد فقط خرید مایحتاج نیست؛ نوعی تنظیم هیجان است. از منظر علوم اعصاب هم خرید می‌تواند با افزایش ترشح دوپامین همراه باشد؛ ماده‌ای که با سیستم پاداش و تجربه لذت در مغز در ارتباط است. کسانی که با اضطراب مواجه هستند، ناخودآگاه به دنبال راهی می‌گردند که تنش‌هایشان را برای لحظاتی تسکین دهد. میل به خرید بر خلاف منطق اقتصادی، بیشتر تحت تأثیر مکانیسم‌های ناخودآگاه مغز و تلاش برای تنظیم هیجان عمل می‌کند، چون افراد در لحظه خرید احساس می‌کنند حداقل از هم نمی‌پاشند یا موقتاً آرام می‌شوند. این کار برایشان شبیه یک نقطه اتکاست؛ هرچند کوتاهمدت و با پیامدهای مالی.»

به گفته این روانشناس «خرید به نوعی باعث منحرف کردن ذهن یا اصطلاحاً پرت کردن حواس نیز می‌شود. اضطراب معمولاً با افکار تکرار شونده و نگرانی‌های شدید همراه است و خرید، فرآیندی است که ذهن را درگیر انتخاب، مقایسه و تصمیم‌گیری می‌کند و بنابراین ذهن برای مدت کوتاهی از چرخه اضطراب جدا می‌شود.»

جبران درباره ماندگاری اثر خرید می‌گوید: «اگر فرد به شکل ناخودآگاه از خرید به عنوان راه فرار از اضطراب استفاده کند، ممکن است دچار چرخه‌ای شود که به فشار مالی بیشتر و در نتیجه اضطراب شدیدتر منجر شود.» او پیشنهاد می‌کند که «اگر احساس می‌کنید ناگهانی و بدون نیاز مشخص، به خرید تمایل پیدا کرده‌اید، چند دقیقه مکث کنید. از خودتان بپرسید آیا چیزی که می‌خواهم بخرم واقعاً نیاز است، یا فقط می‌خواهم از فشار ذهنی فاصله بگیرم؟» به گفته روانشناسان، ارتباط بین اضطراب و خرید رفتاری پیچیده و چندبعدی است؛ از مکانیسم‌های عصبی گرفته تا احساس کنترل، فرهنگ خرید و عوامل ناخودآگاه. درک این فرآیند می‌تواند کمک کند افراد در شرایط اقتصادی دشوار، تصمیم‌های آگاهانه‌تری بگیرند و راه‌های سالم‌تری برای مدیریت اضطراب پیدا کنند و در نتیجه زودپی پول هم نشوند.

فروش اینترنتی دارو غیرقانونی است

سعید مهرزادی، سرپرست دفتر بازرسی سازمان غذا و دارو گفت: عرضه هرگونه محصول سلامت‌محور خارج از زنجیره رسمی داروخانه‌ها، «کالای قاچاق» تلقی می‌شود و متخلفان با برخورد‌های قانونی قاطع مواجه خواهند شد. تا زمان نهایی شدن و ابلاغ دستورالعمل‌ها، هرگونه فروش دارو در بستر اینترنت ممنوع و غیرقانونی است.



نان کامل را جایگزین نان سفید کنید

سید محمدحسین روحانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: نان کامل به دلیل دارا بودن فیبر و ویتامین‌ها، می‌تواند در پیشگیری از برخی بیماری‌ها، نقش مؤثری ایفا کند. جامعه باید از مصرف بی‌رویه نان و همچنین گرایش به نان‌های سفید فاصله بگیرد و به سمت مصرف متعادل نان‌های کامل حرکت کند.

رکورد اهدای خون در جنگ شکست

روایت معاون سازمان انتقال خون در تلویزیون همشهری از «صف همدلی» ایرانی‌ها، شکسته شدن رکورد ۱۰ ساله و زنان و جوانانی که بالاخره آمدند

همزمان با روز جهانی اهداکنندگان در تلویزیون همشهری از پشت‌صحنه این روزها، چالش‌های تأمین خون و نقش مردم در شکستن رکورد ذخایر خونی کشور سخن گفته که بخشی از آن را در ادامه می‌خوانید.

خود را نشان داد؛ زمانی که مردم با وجود نگرانی‌ها و ناامنی‌ها، در پایگاه‌های انتقال خون صف کشیدند و انتظارهای طولانی‌شان به «صف همدلی» و تضامینی منجر شد که بازتاب گسترده‌ای داشت. دکتر بابک یکتا پرست، معاون اجتماعی سازمان انتقال خون

آرش نهنوادی | روزنامه‌نگار | ایرانی‌ها از معدود ملت‌هایی هستند که خون‌شان را رایگان اهدا می‌کنند و هیچ‌گونه خرید و فروشی در این حوزه وجود ندارد. این روحیه نوع‌دوستی در روزهای جنگ هم بار دیگر

گزارش



۳ فرآورده از یک کیسه خون

- گلبول قرمز**: برای بیماران مبتلا به
- پلازما**: برای بیماران دچار سوختگی
- پلاکت**: برای بیماران مبتلا به اختلال انعقاد خون، ۳ روز قابلیت نگهداری

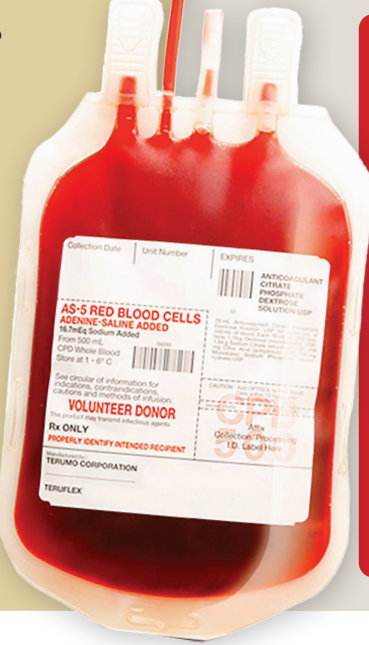
میزان مجاز اهدای خون در سال

- مردان: ۴ بار
- زنان: ۳ بار

۶۳ درصد و **۷۹ درصد**

آمار اهدای خون در بانوان در ایام جنگ افزایش یافت؛ این عدد قبل از جنگ ۵ درصد بود

آمار اهدای خون در بانوان در ایام جنگ افزایش یافت؛ این عدد پیش‌تر ۱۵ درصد بود



غافلگیری بزرگ در روزهای جنگ

نکته غافلگیرکننده روزهای جنگ افزایش مشارکت زنان و جوانان در اهدای خون بود؛ در حالی که پیش از جنگ، سهم بانوان از اهدای خون حدود ۵۵ درصد و سهم جوانان حدود ۱۵ درصد بود، در روزهای بحران این ارقام به شکل چشمگیری افزایش یافت. به گفته معاون سازمان انتقال خون، این تجربه نشان داد بسیاری از باورهای رایج در باره عدم تمایل زنان و جوانان به اهدای خون، نیازمند بازنگری است. او معتقد است، اگر اطلاع‌رسانی درست و ارتباط مؤثر با جامعه شکل بگیرد، می‌توان ظرفیت‌های بزرگی را فعال کرد. به گفته یکتا پرست، امروز حدود ۴ میلیون ایرانی سالانه ۳ میلیون واحد خون اهدا می‌کنند، اما برای رسیدن به شرایط ایده‌آل، کشور به حدود ۲ میلیون اهداکننده مستعد نیاز دارد.

اهدای خون: آغاز یک مسیر پیچیده

«اهدای خون فقط آغاز مسیر است، هر واحد خون باید تحت آزمایش‌های متعدد از جمله تعیین گروه خونی و بررسی بیماری‌هایی مانند هپاتیت B، HIV و سیفیلیس قرار گیرد.» یکتا پرست با بیان این مطلب توضیح می‌دهد که بخش بزرگی از این مسئولیت بر دوش کارکنان آزمایشگاه‌ها بود؛ نیروهایی که در شرایط ناامن جنگی، شب‌ها در محل کار می‌مانند تا چرخه تأمین خون متوقف نشود.

تصمیم‌های دشوار برای نجات جان بیماران

بیماران تالاسمی از آسیب‌پذیرترین گروه‌ها در حوزه خون بودند. تنها در سیستان و بلوچستان حدود ۷ هزار بیمار تالاسمی زندگی می‌کنند که هر ماه به ۲ تا ۳ واحد خون نیاز دارند؛ این یعنی باید ماهانه نزدیک به ۲۰ هزار واحد خون فقط برای این بیماران تأمین شود. معاون اجتماعی سازمان انتقال خون، از دشواری تصمیم‌گیری و مدیریت منابع خون در شرایط بحران و جنگ می‌گوید و می‌افزاید: ممکن است یک کودک تالاسمی از روستایی دورافتاده برای دریافت خون به مرکز درمانی برسد، اما همزمان مادرش باردار در شرایط اضطراری نیاز فوری به همان گروه خونی داشته باشد. توضیح این شرایط برای خانواده‌هایی که با مشقت فراوان خود را به مراکز درمانی می‌رسانند، ساده نیست که یک کیسه در یافت کنند و هفته آینده مراجعه دوباره داشته باشند.

یک روز تا پایان ذخایر خون

«اگر یک روز پایگاه‌های انتقال خون تعطیل می‌شدند، فرآیند آن روز دیگر خونی برای بیماران نداشتیم.» این نخستین توصیف یکتا پرست از روزهای آغازین جنگ است؛ روزهایی که ذخایر خونی کشور در برخی استان‌ها به مرز بحران رسیده بود. به گفته او، شرایط به گونه‌ای بود که چند عامل همزمان، احتمال کمبود خون را تشدید می‌کرد؛ ماه رمضان که معمولاً آمار اهدای خون در آن کاهش می‌یابد، فصل زمستان و تعطیلات ناشی از آلودگی هوا، نزدیک شدن به نوروز و افزایش سفرها و در مقابل، بالا رفتن مصرف خون به ویژه در حوادث ترافیکی. در این میان، استان‌های جنوبی کشور شرایط دشوارتری داشتند. یکتا پرست در این باره می‌گوید: «در روزهای نخست جنگ، ذخیره خون کشور حدود ۴ روز و در استان سیستان و بلوچستان تنها یک روز بود؛ یعنی اگر یک روز اهدای خون انجام نمی‌شد، فرآیند آن روز خون نداشتیم.»

روایت همدلی در پایگاه‌ها

«اما حضور مردم معادلات را تغییر داد. هنوز ساعات زیادی از آغاز بحران نگذشته بود که پایگاه‌های انتقال خون با صف‌های طولانی مراجعه‌کنندگان مواجه شدند. یکتا پرست به این نکته هم اشاره و درباره عکس‌هایی که از صف‌های انتظار در آن روزها منتشر می‌شد، عنوان می‌کند: «ظرفیت تخت‌ها محدود بود و همین موضوع باعث شکل‌گیری انتظار و ناراحتی می‌شد. از مردم عذر خواهی کردم و توضیح دادم که مشکل، کمبود فضای پذیرش است، نه نبود آردم برای خدمت‌رسانی. به همت روابط عمومی سازمان هم پویش «صف همدلی» شکل گرفت؛ یعنی مردم تضامین خود در صف‌های اهدای خون را منتشر می‌کردند که بازتاب خوبی هم داشت.» به گفته او، همزمان ساعات کاری پایگاه‌ها افزایش یافت و بسیاری از مراکز تا نیمه‌های شب و حتی ساعات اولیه بامداد فعال بودند.

آگهی مزایده - کمیسیون حراج ۱۴۰۵/۳۱۴۱

شهرداری منطقه ۱۱ در نظر دارد موضوعات ذیل را از طریق مزایده - کمیسیون حراج واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت بعمل می‌آید:

ردیف	موضوع	قیمت پایه سالانه (کارشناسی ریالی)	سپرده شرکت در مزایده (ریالی)	مدت انجام خدمت	میزان ضمانت حسن اجرای تعهدات	شرایط متقاضی
۱	واگذاری امتیاز بهره برداری از پارکینگ بازار موبایل ایران واقع در منطقه ۱۱	۵۵۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۵,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه شمسی	میزان ضمانت حسن اجرای تعهدات	کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی دارای جواز کسب از اتحادیه صنف دارندگان تعمیرگاه، اتوسرویس، توقفگاه، کارواش و پارکینگ‌های تهران یا پروانه معتبر مربوطه و همچنین یک نمونه قرارداد بهره برداری از پارکینگ و گواهی عدم سوء پیشینه برای دارندگان حق امضاء، مجاز به شرکت در مزایده می‌باشند.
۲	واگذاری امتیاز بهره برداری از پارکینگ حاشیه ای موتورسیکلت در سطح منطقه ۱۱	۲۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه شمسی	۲۰ درصد از مبلغ قرارداد حق بهره برداری سال	کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی دارای جواز کسب از اتحادیه صنف دارندگان تعمیرگاه، اتوسرویس، توقفگاه، کارواش و پارکینگ‌های تهران یا پروانه معتبر مربوطه و همچنین یک نمونه قرارداد بهره برداری از پارکینگ و گواهی عدم سوء پیشینه برای دارندگان حق امضاء، مجاز به شرکت در حراج می‌باشند.
۳	واگذاری امتیاز بهره برداری از یک باب مغازه واقع در تهران، میدان راه آهن، روبروی ایستگاه مترو، داروخانه شبانه روزی	۱۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه شمسی		کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی مجاز به شرکت در مزایده (کمیسیون حراج) می‌باشند.

مهلت پایان ارائه اسناد و ثبت پاکت: متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۶ جهت دریافت، تکمیل و تحویل اسناد (ثبت پاکت های الف و ب) اقدام نمایند. ضمناً کلیه اسناد به صورت فایل PDF می‌باشد، لذا جهت دریافت اسناد توسط متقاضی همراه داشتن فلتش مموری الزامی می‌باشد.

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: میدان قزوین، خیابان قزوین، شهرداری منطقه ۱۱، ساختمان شماره یک، طبقه دوم، اداره امور قراردادهای.

ب) میزان سپرده نقدی و شماره حساب: متقاضیان می‌بایست مبلغ سپرده شرکت در مزایده را مطابق جدول فوق بصورت نقد به شماره حساب ۱۰۰۶۰۷۱۹۵۴ نزد بانک شهر شعبه خیابان قزوین واریز و فیش آنرا ارائه نمایند و یا بصورت ضمانتنامه بانکی معتبر تهیه و ارائه نمایند.

ج) سایر شرایط ارائه اسناد: شرکت در مزایده و ارائه پیشنهادها به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار خواهد بود. ضمناً مشروح شرایط مزایده در اسناد درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکت های «الف» و «ب» دریافتی به صورت لاک مهر شده تحویل نمایند و هزینه انتشار این آگهی و هزینه کارشناسی به عهده برندگان خواهد بود.

تعهد به اجرای ضوابط بهداشت، ایمنی و محیط زیست (HSE) و همچنین دستورالعمل ارزیابی عملکرد زیست محیطی پیمانکاران از الزامات پروژه ها و خدمات می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۱

آگهی مناقصه عمومی الکترونیک

شماره ۱۸۸-۸۹-۱۴۰۵ کد آگهی ط/۷۱/م شهرداری منطقه ۱۴

متقاضیان می‌توانند اسناد مناقصه را از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> رویت و دریافت نمایند. شرکت کنندگان از زمان انتشار آگهی تا پایان روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۶ (ساعت ۲۴) می‌توانند نسبت به دریافت اسناد و بارگذاری، امضاء و مهر و موم کلیه اسناد مناقصه در پاکت الف و برگ پیشنهاد قیمت را در پاکت ب به وسیله توکن انجام نمایند. لازم به ذکر است شرکت کنندگان می‌بایست اسناد را به صورت فیزیکی تا پایان ساعت اداری مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۶ به دبیرخانه منطقه تحویل نمایند.

(امضاء و مهر شرکت کنندگان در ذیل اسناد به منزله قبولی تمام شرایط مندرج در اسناد می‌باشد)

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد اولیه (ریالی)	نحوه تأمین اعتبار	سپرده شرکت در مناقصه (ریالی)	مدت انجام کار	شرایط
۱	عملیات بهسازی پیاده رو و نهر و جدول معابر سطح نواحی ۲ و ۳	۳۰۷,۳۵۸,۴۸۸,۷۰۳	نقد و غیر نقد	۱۵,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۴ در رسته راه و ترابری یا ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند
۲	عملیات بهسازی پیاده رو و نهر و جدول پروژه‌های توسعه محله ای در سطح محلات چهارمرد دستگاه، شکوفه، مینا، شاهین، دلگشا، صاحب الزمان، دولاب، عارف و گذر پایین دولاب	۱۹۰,۹۳۴,۱۵۷,۲۲۱	نقد و غیر نقد	۹,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رسته راه و ترابری یا ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند
۳	عملیات بهسازی پیاده رو و نهر و جدول پروژه‌های توسعه محله ای در سطح محلات جوادیه، شاه، شهبو، صد دستگاه و نبی اکرم	۱۹۰,۶۷۶,۴۹۹,۳۱۱	نقد و غیر نقد	۹,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رسته راه و ترابری یا ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند
۴	عملیات بهسازی پیاده رو و نهر و جدول محلات ایبوذ و تاکسیرانی	۱۶۰,۳۴۷,۷۰۰,۹۰۰	نقد و غیر نقد	۸,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رسته راه و ترابری یا ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند
۵	عملیات بهسازی پیاده رو و نهر و جدول پروژه‌های توسعه محله ای در سطح محلات پرستار، حسین آباد دولاب و شهدای گمنام	۱۶۰,۲۶۹,۹۹۹,۴۵۰	نقد و غیر نقد	۸,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رسته راه و ترابری یا ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند
۶	عملیات بازسازی و بهسازی ساختمان های اداری شهرداری منطقه ۱۴ (تجدید)	۱۶۰,۵۷۹,۰۳۳,۱۱۹	نقد و غیر نقد	۸,۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رسته ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند

الف) سپرده شرکت در مناقصه می‌بایست واریز به صورت نقدی به شماره حساب ۱۰۰۵۰۶۰۰۸۱ بانک شهر شعبه شهرداری منطقه ۱۴ به نام شهرداری منطقه ۱۴ یا به صورت ضمانتنامه بانکی معتبر باشد و اصل سپرده در پاکت الف ارائه و تصویر آن در سامانه بارگذاری گردد.

ب) نظر به استقرار سیستم مدیریت HSE در منطقه، تعهد به اجرای ضوابط بهداشت شغلی، ایمنی و محیط زیست از الزامات پروژه ها و خدمات می‌باشد.

ج) هیچگونه پیش پرداختی به قرارداد فوق تعلق نمی‌گیرد.

د) پیمانکاران شرکت کننده می‌بایست نسبت به ارائه برگه عضویت در سامانه ثنا در روز برگزاری جلسه مناقصه اقدام نمایند.

شاپان ذکر است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی به عهده برندگان در مناقصه خواهد بود. در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۴

همشهری بین

اولین تلویزیون رسانه‌ای در شبکه نمایش خانگی

#اطلاع-رسانی #آموزش #فیلم-و-سریال

