

چرا مردان به بهداشت روان خود بی توجه اند؟

طبق آمار جهانی سلامت روان، بروز اختلالات روانی در بین زنان و مردان تقریباً به یک نسبت است.



اما آنچه پراکندگی شیوع اختلالات را در بین زنان و مردان متفاوت می‌کند، بیش از ژنتیک مربوط به فرهنگ محیطی است. بر این اساس مردان نسبت به زنان بیشتر اختلالات بیرون‌سازي دارند و زنان بیشتر اختلالات درون‌سازي از خود نشان می‌دهند. بر طبق آمار جهانی بهداشت بروز پرخاصگری، رفتارهای ضد اجتماعی و خودکشی در مردان بیشتر است و زنان اضطراب و افسردگی بالاتری دارند.

متأسفانه در مردان توانایی مدیریت هیجانات کمتر است. این موضوع به علت نبود آموزش مدیریت خشم در کودکی است. هرچند اکثر افراد جامعه با این معضل روبه‌رو هستند اما در مردان بیشتر به چشم می‌خورد. ناتوانی در ارتباط درست، حل مسئله به ویژه در خانواده که محیط پرگشت افرادی است نیز در مردان دیده می‌شود. به طور کلی می‌توان بیماری‌ها، استرس و نبود توانایی کنترل و مدیریت استرس‌ها را جزو عواملی دانست که سلامت جسمی و روانی مردان را تهدید می‌کند.

با این توصیفات آنچه در مورد مردان حایز اهمیت است عدم پذیرش آن‌ها در مورد مشکلات روانی است که به آن مبتلا هستند. این موضوع ریشه در فرهنگ جوامع دارد. در فرهنگ ایران که از ابتدای تولد مردان را قوی و پشتیبان معرفی می‌کنند در اصل اجازه‌ی بیان رنج‌ها و شکستن‌ها را از مردان می‌گیرند.

حتماً در روابط خود به طور مکرر با این جمله از سمت مردان روبه‌رو شده‌اید که «حرف زدن برایم سخت است یا الان چه باید بگویم؟». سرچشمه این جملات همان فرهنگ است. فرهنگ و سنتی که در کودکی گریه کردن و بروز احساسات را از پسرپچه‌ها می‌گیرد و از سوی دیگر در نبود پدر به رغم وجود مادر از فرزند پسر می‌خواهد که مرد خانه باشد و از خانواده مراقبت کند. کودکی که به علت سن و ناتوانی‌های فکری و هیجانی خود نیاز به مراقبت دارد. از سوی دیگر با بروز احساسات از سمت پسرپچه‌ها با قضاوت‌های مسخره‌آمیز مواجه می‌شوند. مجموع این رفتارها در بزرگسالی باعث این می‌شود که مردان نتوانند خودشان را بروز دهند و خودشان را کتمان کنند.

شاید همه ما بارها برای درمان بیماری‌های جسمانی به پزشک مراجعه کرده باشیم، اما زمانی که حرف از بیماری‌های روانی می‌شود، از بازگرفتن آن واهمه داریم و اغلب از رفتن نزد روانشناس و روانپزشک طفره می‌رویم. ترس از انگ و بدنامی دربی مراجعه به مراکز روان درمانی، در بین مردان شیوع بیشتری نسبت به زنان دارد و اغلب مردان به دلیل موانع فرهنگی از بازگرفتن مشکلات روانی خود نزد مشاور و روانشناس دوری می‌کنند. این درحالی است که زنان، شبکه دوستی و اجتماعی قوی دارند و راجع به مشکلات خود با دوستانشان صحبت می‌کنند که موجب می‌شود فشار روانی آنان کمتر شود و از راه حال‌های دوستانشان نیز استفاده می‌کنند. زنان در مورد پذیرش مشکلات روان خود آگرا ن ندارند و با سهولت بیشتری به دنبال کمک‌های حرفه‌ای توسط روانپزشکان و مشاوران می‌روند.

مردان بیشتر تحت تاثیر مشکلات روان قرار می‌گیرند

مردان با توجه به نقش خود در خانواده، متأسفانه این مشکلات را به صورت رفتارهای ناهنجار مانند پرخاصگری، گوشه‌گیری و بی‌توجهی به مسئولیت‌های خود نسبت به سایر اعضای خانواده، منتقل می‌کنند درحالی که زنان با پذیرش مشکلات روان در خود و مراجعه سریع‌تر به روانپزشک یا مشاور می‌توانند مسائل اعصاب و روان خود را رفع و رجوع کنند و وظایف مهم خود را نسبت به افراد خانواده انجام دهند.

مردان باید درصورت مشاهده علائمی مانند تحریک‌پذیری و پرخاصگری، بی‌توجهی به مسئولیت‌های اجتماعی و خانوادگی، افسردگی و تمایل به گوشه‌گیری به فکر استفاده از خدمات تشخیصی و درمانی بهداشت روان باشند. این امر تنها در صورتی محقق می‌شود که باید و نیاید‌های سمی فرهنگ را کنار بزنند و خود را کمتر در معرض ارزش‌گذاری‌ها و قضاوت‌های بیرونی قرار دهند.

منبع: ایرنا زندگی



طرح: محمد طحانی

فرهنگ

ابتکار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۸۸۲۴۲۲۱۴
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۲۶۹۶-۹۱۲۲۹۴۲۷۲۸۶
توزیع: شرکت نشرگستر امروز
چاپ: همشهری ۳ (روزتاب) - ۴۴۵۴۵۰۷۶

سه‌شنبه ۲۱ مرداد ۱۳۹۹ / شماره ۴۶۰۸
۲۱ ذی‌الحجه ۱۴۴۱ - ۱۱ آگوست ۲۰۲۰
اذان صبح ۴:۴۷
طلوع آفتاب ۶:۲۰
اذان ظهر ۱۳:۱۰
غروب آفتاب ۱۹:۴۷
اذان مغرب ۲۰:۱۷

ویترین

انتشار «مقدمه کمبریج بر چخوف»

کتاب «مقدمه کمبریج بر چخوف» نوشته جیمز ن. لوتلین با ترجمه سعید درودی منتشر شد.

به گزارش ایسنا، این کتاب در ۳۸۴ صفحه و با قیمت ۴۵ هزار تومان توسط انتشارات علمی و فرهنگی منتشر شده است. در معرفی ناشر از کتاب «مقدمه کمبریج بر چخوف» آمده است: این کتاب گزارشی سرگرم‌کننده از زندگی آنتوان چخوف، نمایشنامه‌نویس و نویسنده شهیر روسیه و وضعیت کشور محل زیست او در زمان حیات ارائه می‌دهد. این اثر همچنین ضمن دقت در پیشرفت حرفه‌ای چخوف در مقام یک نمایشنامه‌نویس، وارثه‌های تک‌پرده‌ای و آثار اولیه او را نیز بررسی کرده و به تجزیه و تحلیل پرده به پرده و دقیق برخی از مهمترین آثار نمایشی او از جمله «مرغ دریایی»، «دایی وانیا» و «باغ آلپالو» پرداخته است. کتاب در فصل‌های مختلف خود زندگی و زمینه‌های زیستی چخوف را مورد بررسی قرار داده و در ادامه موقعیت‌های مورد استفاده وی در تالیف داستان‌ها و نمایشنامه‌های اولیه و متاخرش را در فصل‌های مجزا بررسی کرده است. جیمز لوتلین، استاد زبان انگلیسی در دانشگاه نگراس و مدرس درسی با عنوان شکسپیر در این دانشگاه است. او همچنین در مجموعه متون نمایشنامه‌های منتشرشده در کمبریج اثر باغ آلپالو نوشته چخوف را تدوین کرده است.

کوروت الکتریکی شده در راه است

درست همان زمان که نسل جدید شورولت کوروت CA معرفی شود همه درباره‌ی نسخه‌های آتی این خودرو صحبت کردند. شایعات زیادی درباره‌ی مدل‌های پر قدرت و پرچمدار Z۰۶ و زورا وجود دارد و البته برخی خبرگزاری‌ها به نسخه‌های هیبریدی از این خودرو نیز اشاره کرده‌اند. در سال ۲۰۱۵ که جنرال موتورز نام E-Ray را ثبت تجاری کرد شایعات به اوج خود رسید زیرا این نام خبر از کوروت الکتریکی شده می‌داد. هم‌اکنون خبر رسیده جنرال موتورز دوباره این نام را در ۳۱ جولای ۲۰۲۰ ثبت تجاری کرده است.

این ثبت تجاری در زمانی انجام شده که ایده تولید کوروت الکتریکی دوباره توسط رسانه‌ها مطرح شده است. جو بایدن معاون اسبق رئیس‌جمهوری آمریکا در ویدئوی تبلیغاتی جدید خود به کوروتی الکتریکی که می‌تواند به سرعت ۳۲۲ کیلومتر در ساعت دست‌یابی کند اشاره کرده است. جنرال موتورز برنامه‌های الکتریکی سازی محصولات خود را به وضوح اعلام کرده و شاید این برنامه‌ها شامل کوروت نیز باشد. البته احتمال اینکه کوروت تمام الکتریکی با نام E-Ray عرضه شود خیلی بالا نیست.

نام E-Ray می‌تواند کاربردهای زیادی داشته باشد. گفته شده نسخه‌های پرformance و آتی کوروت از قوای محرکه هیبریدی استفاده خواهند کرد و به نوعی الکتریکی خواهند شد. انتظار می‌رود هر دو مدل گرند اسپورت و زورا از پیشرفته‌های هیبریدی استفاده کنند. نام E-Ray هم می‌تواند برای کلاس‌بندی پیشرفته‌های هیبریدی کوروت به کار رود یا اینکه اصلاً کاربرد متفاوتی داشته باشد.

البته احتمال اینکه اصلاً از نام یاد شده استفاده نشود هم بالاست. در کل باید گفت پیشرفته‌های هیبریدی به عنوان پلی برای رسیدن به ناوگان خودروهای الکتریکی عمل می‌کنند. به احتمال زیاد در آینده کوروت هیبریدی را خواهیم دید و همین تجدید ثبت تجاری نام E-Ray می‌تواند دلیل خوبی برای گفته‌های ما باشد.

منبع: پدال (pedal.ir)



دلیل خوبی برای گفته‌های ما باشد.

نوبت دوم

((آگهی مناقصه عمومی))

شهرداری شاهرود در نظر دارد نسبت به اجرای عملیات نور پردازی درختان کمربندی حد فاصل میدان بسیج تا میدان آزادی از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید ، لذا متقاضیان می توانند همه روزه به جزء ایام تعطیل در وقت اداری جهت هماهنگی بلحاظ بازدید و کسب هرگونه اطلاعات بیشتر با تلفن ۰۳۳۳۴۰۰۱ و ۰۲۳۳۳۳۹۶۰-۲۳۳۳۳۹۶ واحد برق و تاسیسات الکتریکی تماس حاصل نموده و یا از طریق سایت شهرداری به آدرس www.shahrood.ir دائلود اسناد مناقصه فوق الذکر را مشاهده و بهره برداری نمایند .

ضمناً مهلت دریافت اسناد مناقصه تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۹۹/۰۶/۰۱ می باشد .

نوبت اول : ۹۹/۰۵/۱۴ نوبت دوم : ۹۹/۰۵/۲۱

علیرضا حاجی محمد علی – شهردار شاهرود

۵۱۸۱

عنوان پروژه : " اجرای آسفالت معابر حاشیه شهر زاهدان - فاز یک " کارفرما : شهرداری زاهدان

نوبت دوم

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شهرداری زاهدان (کارفرما) در نظر دارد از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت پروژه " اجرای آسفالت معابر حاشیه شهر زاهدان - فاز یک " واقع در شهر زاهدان، را به شرکت های دارای صلاحیت از سازمان مدیریت و برنامه ریزی در رشته راه و ترابری حداقل در پایه ۵ واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازد.

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۳۹۹/۰۵/۱۹ می باشد.

مهلت زمانی در یافت اسناد مناقصه از سایت: از روز یک شنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۵/۱۹ تا روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۵/۲۳ به متقاضیان ارائه میگردد. ضمناً به منظور دریافت اسناد مناقصه مبلغ ۵۰۰۰۰۰ ریال به حساب شماره ۱۴۹۹۴۱/۲۵۰ بانک تجارت به نام درآمد شهرداری زاهدان واریز گردد.

• نام و نشانی مناقصه گزار: مدیریت حقوقی و امور قراردادهای شهرداری زاهدان به نشانی زاهدان -خیابان امیرالمومنین-مجمع طبقاتی سعدی -پلوك اول-طبقه سوم-تلفن ۳۳۳۳۱۸۰-۵۴- ضمناً پاسخگویی به سوالات و ابهامات در همین مکان صورت میگیرد.

ردیف	موضوع (پروژه)	برآورد اولیه تقریبی (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال)	محل تامین اعتبار	زمان تحویل پیشنهادها	محل و زمان بازگشایی پاکت
۱	اجرای آسفالت معابر حاشیه شهر زاهدان - فاز یک - پروژه شش ماهه شمسی میباشد.	۸۹.۷۴۷.۵۴۳.۵۰۸ (هشتاد و نه میلیارد و هفتصد و چهل و هفت میلیون و پانصد و چهل و سه هزار و پانصد و هشت ریال)	۴.۴۹۰.۰۰۰.۰۰۰ (چهار میلیارد و چهارصد و نود میلیون)	درآمدهای عمومی شهرداری زاهدان	حداکثر ساعت ۹ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۰۳	محل سالن کنفرانس شهرداری مرکز واقع در خیابان آزادی - شهرداری زاهدان

• دفترچه فهرست بهای رشته راه، راه آهن و باند فرودگاه سال ۱۳۹۹ جزء اسناد و مدارک پیمان محسوب میگردد.

• تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: تضمین باید مطابق جدول فوق پایه صورت ضمانت نامه معتبر بانکی مطابق بند (الف) آییننامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۳۳۴۰۲/۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ هیأت وزیران به نفع کارفرما (مطابق کسب شماره یک) می باشد. تاریخ اخذ ضمانت نامه معتبر بانکی از تاریخ آخرین مهلت فروش اسناد تا تاریخ تسلیم پیشنهادات در نظر گرفته شود. مدت اعتبار تضمین فوق باید حداقل سه ماه بوده و برای سه ماه دیگر قابل تمدید باشد.

• محل تسلیم پیشنهادها تکمیل و لاک و مهر شده: علاوه بر اینکه کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد، مزایده گران بایستی پاکت تضمین را در مهلت مقرر به دبیر خانه شهرداری مرکز زاهدان واقع در خیابان آزادی به شماره کد پستی ۹۸۱۳۶۷۳۱۵ - تلفن ۰۵۴-۳۳۳۳۲۲۴۰۶۴ تحویل نمایند.

• زمان تحویل پیشنهادها: ساعت ۰۸:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۱۵

• زمان و محل بازگشایی پاکت: ساعت ۹:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۱۵ در محل سالن کنفرانس شهرداری زاهدان واقع در خیابان آزادی انجام میگردد. اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۴۱۹۳۴-۰۲۱ و ۸۵۱۹۳۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۹۳۷۲

شهرداری زاهدان

"اجاره مرکز معاینه فنی شماره ۲ زاهدان به همراه تجهیزات" کارفرما : شهرداری زاهدان

نوبت دوم

آگهی تجدید مزایده عمومی

شهرداری زاهدان (کارفرما) در نظر دارد از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت مزایده عمومی: " اجاره مرکز معاینه فنی شماره ۲ زاهدان به همراه تجهیزات " واقع در شهر زاهدان، را به افراد حقوقی و حقیقی دارای صلاحیت واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد مزایده گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازد.

مدت قرارداد اجاره: یک سال شمسی

تاریخ انتشار مزایده در سامانه: تاریخ ۱۳۹۹/۰۵/۱۹ می باشد.

مهلت زمانی در یافت اسناد مزایده از سایت: از روز یکشنبه مورخه ۱۳۹۹/۰۵/۱۹ تا روز پنجشنبه ۱۳۹۹/۰۵/۲۳ به متقاضیان ارائه میگردد. ضمناً به منظور دریافت اسناد مزایده مبلغ ۵۰۰۰۰۰ ریال به حساب شماره ۱۴۹۹۴۱/۲۵۰ بانک تجارت شعبه زاهدان واریز گردد.

• نام و نشانی مزایده گزار: مدیریت حقوقی و امور قراردادهای شهرداری زاهدان به نشانی زاهدان -خیابان امیرالمومنین-مجمع طبقاتی سعدی -پلوك اول-طبقه چهارم-تلفن ۳۳۳۳۱۸۰-۵۴- ضمناً پاسخگویی به سوالات و ابهامات در همین مکان صورت میگیرد.

• برآورد اولیه: بر اساس نظریه کارشناس رسمی دادگستری، مبلغ برآورد اولیه به شرح جدول ذیل می باشد

ردیف	مبلغ پایه اجاره ماهیانه/ریال	مبلغ اجاره سالیانه / ریال	مبلغ تضمین شرکت در مزایده/ریال
۱	۶۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۸/۱۶۰/۰۰۰/۰۰۰	۴۰۸/۰۰۰/۰۰۰

• تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: تضمین باید به یکی از دو صورت ذیل انجام گیرد:

۱- ضمانتنامه معتبر بانکی مطابق بند (الف) آییننامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۳۳۴۰۲/۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ هیأت وزیران به نفع کارفرما (مطابق کسب شماره یک) می باشد. تاریخ اخذ ضمانت نامه معتبر بانکی از تاریخ آخرین مهلت فروش اسناد تا تاریخ تسلیم پیشنهادات در نظر گرفته شود. مدت اعتبار تضمین فوق باید حداقل سه ماه بوده و برای سه ماه دیگر قابل تمدید باشد.

۲- واریز وجه نقد به حساب سپرده ۲۳۳۳۱۸۰-۵۴ به نام حساب سپرده شهرداری نزد بانک تجارت شعبه زاهدان

محل تسلیم پیشنهادها تکمیل و لاک و مهر شده: علاوه بر اینکه کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد، مزایده گران بایستی پاکت تضمین را در مهلت مقرر به دبیر خانه شهرداری مرکز زاهدان واقع در خیابان آزادی به شماره کد پستی ۹۸۱۳۶۷۳۱۵ - تلفن ۰۵۴-۳۳۳۳۲۲۴۰۶۴ تحویل نمایند.

• زمان تحویل پیشنهادها: ساعت ۰۸:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۱۵

• زمان و محل بازگشایی پاکت: ساعت ۹:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۱۵ در محل سالن کنفرانس شهرداری زاهدان واقع در خیابان آزادی انجام میگردد. اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۴۱۹۳۴-۰۲۱ و ۸۵۱۹۳۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۹۳۷۲

شهرداری زاهدان