روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی

# اتحاد ملت

Etehademelat
@etehade_mellat

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی
اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی
دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدآبادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹
پست الکترونیک: etehademelat.ir / ایمیل: etehademelat.ir@gmail.com
سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۲۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷/ سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

گوناگون
شنبه ۱۸ اسفند ۱۴۰۳
شماره ۱۹۲۲
۷ رمضان ۱۴۴۶
۸ مارس ۲۰۲۵

### با این ۶ دلیل و ۷ راهکار

# پیش از شروع سال نو، افکارتان را هم خانه‌تکانی کنید

**این روزها که سال در حال به پایان رسیدن است، به خود فرصتی بدهید تا از بارهای روانی و عاطفی رها شوید و سبکبال وارد سال نو شوید**

پاکسازی افکار و احساسات پیش از شروع سال نو، تاثیری مثبت روی سلامت روح و روان‌تان دارد و موجب رشد شخصیت و بالا رفتن کیفیت زندگی‌تان می‌شود.

به گزارش خبرآنلاین، این روزها که سال در حال به پایان رسیدن است، به خود فرصتی بدهید تا از بارهای روانی و عاطفی رها شوید و سبکبال وارد سال نو شوید. در کنار خانه‌تکانی و مرتب کردن خانه‌هایتان، افکار و احساسات بدتان را هم خانه‌تکانی و پاک کنید و با ذهنی باز به استقبال سال جدید بروید.

**فواید پاکسازی افکار و احساسات**

از فواید خانه‌تکانی ذهن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. رهایی از بارهای منفی گذشته

ممکن است در سالی که در حال تمام شدن است، با چالش‌ها و تجربه‌های منفی روبه‌رو شده‌اید یا اشتباه‌ها و شکست‌هایی داشته‌اید که موجب ناراحتی یا پشیمانی‌تان شده‌اند. پاکسازی افکار شما را از این بارهای عاطفی و روانی سنگین نجات می‌دهد و برای سال جدید و تلاش‌های مثبت آماده می‌شوید.

۲. تمرکز بر اهداف جدید

با داشتن ذهنی مشوش از تجربه‌های منفی گذشته نمی‌توانید برای خود هدف‌های جدیدی تعیین کنید و روی آنها متمرکز شوید. بدین‌ترتیب شاهد شکست پشت شکست خواهید بود. اما با پاکسازی ذهن‌تان، مغزتان را آماده تلاش‌های جدید و جبران مافات می‌کنید.

۳. افزایش احساس آرامش و رضایت

وقتی افکار و احساسات منفی و مزاحم را از خود دور کنید، احساس آرامش و رضایت بیشتری خواهید داشت. این آرامش ذهن به‌طور مستقیم روی کیفیت خواب، روابط اجتماعی و تصمیم‌گیری‌های روزانه‌تان اثر می‌گذارد و شما را در مسیر پیشرفت قرار می‌دهد.

۴. بهبود روابط اجتماعی

همیشه افکار و احساسات منفی روی روابطتان با دیگران تاثیر بد می‌گذارد. مثلا، احساساتی چون خشم یا نگرانی بیش از حد، توان داشتن رفتار مناسب با دیگران را می‌گیرد. اما اگر ذهن‌تان را از اینگونه افکار رها کنید می‌توانید با اطرافیان‌تان ارتباط بهتری برقرار کنید.

۵. تقویت عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس

وقتی از بارهای سنگین روحی و روانی آزاد شوید، برای رسیدن به اهداف‌تان انگیزه بیشتری پیدا می‌کنید، درنتیجه نسبت به خود حس بهتری دارید و عزت نفس و اعتمادبه‌نفس‌تان بیشتر می‌شود.

۶. خلاقیت

ذهن شفاف و آزاد از افکار منفی می‌تواند مسائل اطراف خود را به‌درستی تحلیل کند و در نتیجه قدرت تصمیم‌گیری و خلاقیت بالا می‌رود.

**روش‌های پاکسازی افکار و احساسات**

برای پاکسازی ذهن و افکارتان روش‌های زیر مناسب‌اند:

۱. مدیتیشن و مراقبه

مدیتیشن و مراقبه به شما کمک می‌کند تا ذهن خود را از افکار ناراحت‌کننده دور کنید و روی لحظه حال متمرکز شوید. این کار از استرس و اضطراب‌تان می‌کاهد.

۲. نوشتن افکار

افکارتان را روی کاغذ بنویسید تا ذهن‌تان آزاد شود. درواقع با آوردن افکار و احساسات منفی روی کاغذ، آنها را از ذهن‌تان خارج می‌کنید و راحت‌تر تحلیل و بررسی می‌کنید. بدین‌ترتیب متوجه می‌شوید کدام یک از افکارتان بیش از همه مضطرب‌تان می‌کرده است.

۳. تمرین تنفس عمیق

تنفس عمیق و کنترل‌شده در آرام کردن ذهن‌تان بسیار موثر است. برای تنفس عمیق، کارهای زیر را انجام دهید:

* در مکانی آرام بنشینید.
* به‌آرامی و با ۴ شماره، هوا را به درون ریه‌هایتان بکشید.
* سپس به‌آرامی و با ۴ شماره، هوا را از ریه‌هایتان بیرون بفرستید.
* اکنون تا ۴ شماره، نفس‌تان را حبس کرده و ریه‌هایتان را خالی از هوا نگهدارید.
* دوباره نفس بگیرید و الگوی تنفس عمیق را تکرار کنید.

۴. ورزش روزانه

ورزش کردن، به‌ویژه تمرین‌های یوگا، در خلاصی از افکار مزاحم بسیار موثر است. فعالیت‌های بدنی موجب ترشح هورمون‌های شادی‌آور می‌شود و ذهن‌تان را از افکار منفی دور نگه می‌دارد. پیاده‌روی هم فرصت خوبی برای پاک کردن افکار منفی و تمرکز دوباره روی اهداف‌تان فراهم می‌کند.

۵. زمانی برای استراحت

در دنیای شلوغ امروزه، همه ما به زمانی برای استراحت نیاز داریم. بنابراین لحظاتی در روز را به خودتان اختصاص داده و کار مورد علاقه‌تان را انجام دهید. بدین‌ترتیب به‌مرور افکار مزاحم و ناراحت‌کننده از ذهن‌تان دور خواهد شد.

۶. فکر کردن به لحظه حال

اگر ذهن‌تان دایما در گذشته یا آینده پرسه می‌زند، نمی‌توانید افکار و احساسات‌تان را پالایش کنید. بنابراین با روش‌های مختلف، از جمله مدیتیشن، در زمان حال زندگی کردن را بیاموزید.

۷. صحبت با دوست صمیمی یا مشاور

یکی دیگر از روش‌هایی که می‌توانید با کمک آن افکار و احساسات منفی را از خود برانید، صحبت با کسی است که به آن اعتماد دارید. بیان افکار آزاردهنده با صدای بلند، بیشتر مواقع تنش‌های موجود در ذهن‌تان را کم می‌کند. وقتی افکار منفی روی ذهن‌تان سنگینی می‌کند با صحبت کردن درباره آنها می‌توانید آنها را از ذهن‌تان بیرون کرده و احساس سبکی و درنهایت شادابی کنید.

مغز، دکمه «راه‌اندازی مجدد» ندارد، اما با روش‌های متفاوت، مانند ترفندهای فوق، می‌توان ذهن را بازسازی کرد و به حال خوب و آرامش رسید.

## زندگی بهتر

### تاثیر تمرین‌های مقاومتی بر کیفیت خواب

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد ورزش کردن به ویژه تمرین‌های مقاومتی که عضلات را تقویت می‌کند، می‌تواند کیفیت خواب و مشکلات بی‌خوابی افراد مسن را کاهش دهد.

به گزارش ایسنا، بر اساس مطالعه‌ای که در مجله «پزشکی خانواده و سلامت جامعه بریتانیا» (BMJ Family Medicine and Community Health) منتشر شد، بین ۳۰ تا ۴۸ درصد سالمندان از خواب‌آلودگی (کمبود خواب) شکایت دارند و ۱۲ تا ۲۰ درصد آن‌ها با مشکل بی‌خوابی مواجه‌اند و می‌افزاید که بی‌خوابی به شرایطی مانند افسردگی، اضطراب و سندروم‌های متابولیک مرتبط است. این تحقیق، ۲۵ مطالعه بین سال‌های ۱۹۹۶ تا ۲۰۲۱ را بررسی کرد. این تحلیل داده‌های ورزش و خواب ۲۱۷۰ نفر را که حداقل ۶۰ سال سن داشتند، بررسی کرد. بنا به نتایج به‌دست آمده، تمرین‌های مقاومتی از همه موثرترند و تمرین‌های هوازی و ترکیبی بعد از آن‌ها قرار می‌گیرند. البته تمامی این انواع تمرین‌ها کیفیت خواب را بهبود می‌بخشند. دکتر «جید وو»، روانشناس خواب از کارولینای شمالی خاطرنشان می‌کند که مطالعه به سبک ابرتحلیل هم نقاط قوت و هم نقاط ضعفی دارد. او توضیح می‌دهد که متخصصان داده‌ها را از مطالعات مختلف جمع‌آوری کرده‌اند و در نتیجه با مجموعه بزرگ‌تری از افراد مواجهیم، بنابراین نتایج احتمالا سوگیری کمتری دارند. با این حال، از آنجا که در هر مطالعه از روش متفاوتی استفاده شده، دشوار است دقیقا مشخص کنیم هر نوع تمرین چه تاثیری بر خواب دارد. با این حال، منطقی است افرادی که تمرین‌های مقاومتی انجام می‌دهند، خواب بهتری داشته باشند. به گفته دکتر وو، هدف خواب اساسا بازسازی و ترمیم آسیب‌هایی است که در طول روز به بدن وارد شده است. تمرین‌های مقاومتی آسیب‌های واقعی به عضلات وارد می‌کنند، بنابراین خواب برای ترمیم و رشد این عضلات ضروری است. او اضافه کرد: یادگیری حرکات جدید مسیرهای جدیدی هم در مغز ایجاد و به خواب کمک می‌کند، زیرا ما در مراحل خاصی از خواب آنچه را یاد گرفته‌ایم، مرور می‌کنیم. خلاصه اینکه تمرین‌های مقاومتی می‌تواند به خواب بهتر و باکیفیت‌تر منجر شوند. به گزارش ایندیپندنت، مطالعات قبلی هم نشان داده‌اند ورزش‌های مقاومتی می‌تواند فشار خون را کاهش دهد، قند خون را بهبود بخشد، کلسترول را کاهش دهد، قدرت پاها را افزایش دهد، افسردگی و اضطراب را کاهش دهد و کیفیت زندگی را بهبود بخشد. از طرفی تمرین‌های مقاومتی ممکن است برای بسیاری از افراد گزینه خوبی باشد، زیرا زیاد شدید نیست و خطر زمین خوردن هم در آن بسیار کم است. از طرفی ورزش همان‌طور که بدن را تمرین می‌دهد، ذهن را نیز تمرین می‌دهد و این بر توانایی به خواب رفتن، خوابیدن و کیفیت خواب تاثیر مثبتی دارد. مشکل بی‌خوابی تنها مختص افراد مسن نیست و بیشتر افراد احتمالا در مقطعی از زندگی خود با مشکل خواب روبرو خواهند شد. ورزش یکی از راهکارهایی است که می‌توان برای بهبود خواب روی آن تمرکز کرد. چندین راهبرد وجود دارد که می‌توان از آن‌ها شروع کرد، اولین آن‌ها اطمینان از این است که محیط خواب مناسب باشد، یعنی اتاق خواب تاریک، ساکت و خنک باشد و وسایل الکترونیکی ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از خاموش کردن چراغ‌ها کنار گذاشته شوند. رعایت یک برنامه زمان‌بندی هم می‌تواند به تنظیم ریتم شبانه‌روزی بدن یا ساعت بیولوژیکی آن کمک کند.

**آگهی تبدیل وضعیت خدمات مسافرتی و گردشگری – نوبت اول**

نظر به اینکه مجوز بند الف دفتر خدمات مسافرت هوایی و گردشگری اوان سیر فراز در استان تهران به صاحب امتیازی محمد رضا باشی زاده در حال تبدیل وضعیت از حقیقی به حقوقی است از کسانی که از دفتر مذکور شکایت یا ادعایی دارند دعوت بعمل می اید مراتب را حداکثر ظرف مدت دو هفته از تاریخ درج اگهی به صورت کتبی به سازمان هواپیمایی کشوری واقع در استان تهران، فرودگاه مهراباد خ پرواز اعلام نمایند.

کد س-م-۱۴۶

نوبت اول

**آگهی مزایده عمومی**
**فروش زمین تجاری – مسکونی در استان گلستان شهرستان گنبد کاووس**

اداره کل زندانهای استان گلستان در نظر دارد در راستای نامه شماره ۱۲۸/۹۴۸۵ مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۲۰ اداره کل امور اقتصادی و دارایی استان گلستان و تصویب‌نامه وزارت اقتصاد و دارایی به شماره ۵۱/۱۴۷۹۹۱ مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۷ ششدانگ ملک به پلاک ثبتی ۱۲۵۳۵ فرعی از یک اصلی مفروز و مجزی شده از ۵۴۲۶ فرعی از اصلی مذکور قطعه ۴۶ تفکیکی واقع در ناحیه دو بخش ده حوزه ثبتی گنبد و ششدانگ عرصه آن متعلق به جمهوری اسلامی ایران به نمایندگی سازمان زندانها و اقدامات تامینی و تربیتی کشور به نشانی گنبد کاووس خیابان فجر. نبش جنوب غربی تقاطع خیابان بلال حبشی به مساحت ۹۹۹۵/۱۶ متر مربع را از طریق آگهی فراخوان مزایده عمومی بفروش برساند

زمان انتشار در سایت شنبه ۱۴۰۳/۱۲/۱۸ * تاریخ چاپ نوبت اول آگهی شنبه ۱۸/ ۱۲ / ۱۴۰۳ تاریخ چاپ نوبت دوم آگهی سه شنبه ۱۴۰۳/۱۲/۲۱ مهلت دریافت اسناد مزایده پنج شنبه ۱۴۰۳/۱۲/۳۰ زمان بازدید تا روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/ ۱۹ آخرین مهلت تحویل پاکات مزایده ( تحویل پاکت الف و بارگذاری پاکات ب و ج ( پیشنهاد قیمت ) سه شنبه ۱۴۰۴/۰۱/ ۱۹

زمان برگزاری جلسه کمیسیون معامله و بازگشائی پاکات چهار شنبه ۱۴۰۴/۰۱/۲۰

توضیحات ضروری:

۱- برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل دریافت اسناد مزایده ( در صورت وجود هزینه مربوطه) ، ، ارسال پیشنهاد قیمت ، بازگشایی پاکات ، اعلام به برنده ، واریز وجه مزایده و تحویل مورد مزایده در بستر سامانه ا از سوی شرکت کنندگان در مزایده بازدید به عمل آید .

علاقه مندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی ( توکن) با شماره روبرو تماس حاصل نمایند. (مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه ۴۱۹۳۴-۰۲۱)

اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش ثبت نام / پروفایل مزایده گر موجود است .

۲- برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳۲۴۸۰۶۴۵-۰۱۷ ( اداره امور مالی و پشتیبانی ) تماس حاصل نمائید .

۳- نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند مزایده و مشخصات ملک و چگونگی شرکت در مزایده (اهم از شرایط عمومی و اختصاصی ) در اسناد بارگذاری شده در سامانه درج گردیده است.

| پلاک ثبتی | کاربری | مساحت عرصه قطعه(متر مربع ) / بنای احداثی | قیمت کل پایه کارشناسی ( ریال) | مبلغ تضمین شرکت در مزایده | آدرس |
|---|---|---|---|---|---|
| پلاک ثبتی ۱۲۵۳۵ فرعی از یک اصلی مفروز و مجزی شده از ۵۴۲۶ فرعی از اصلی مذکور قطعه ۴۶ تفکیکی واقع در ناحیه دو بخش ده حوزه ثبتی گنبد | ( تجاری-مسکونی) | ۹۹۹۵/۱۶ / ندارد | ۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال هفتصدو پنجاه میلیارد ریال | ۲۷/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ریال بیست وهفت میلیاردو ششصد میلیون ریال | استان گلستان - گنبد کاووس خیابان فجر. نبش جنوب غربی تقاطع خیابان بلال حبشی |

شناسه آگهی :۱۸۹۳۱۷۹

کد گ-ل-۲۵

اداره کل زندانهای استان گلستان

نوبت اول

**آگهی مناقصه عمومی شماره ۱-۱۰۳۷-۱۴۰۳**
**تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی ( فشرده )**

شرکت آب و فاضلاب استان بوشهر در نظر دارد انجام خدمات امور مشترکین منطقه دو استان بوشهر (شهرستان های دشتستان ،تنگستان و دشتی) را که بر اساس فهرست خاص به مبلغ تقریبی ۲۳۰,۷۹۱,۶۸۴,۵۴۰ ریال برآورد گردیده است به شرح ذیل به پیمانکار واجد صلاحیت واگذار نماید ، لذا از کلیه پیمانکارانی که دارای گواهی احراز صلاحیت معتبر از وزارت تعاون ، کار و رفاه اجتماعی در کد خدمات عمومی به شرح ذیل هستند دعوت بعمل می آید که از ساعت ۱۵ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸ لغایت ساعت ۱۸ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۷ جهت دریافت اسناد ارزیابی کیفی و مناقصه به سامانه ستاد به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

توضیحات :

شماره فراخوان در سامانه ستاد : ۲۰۰۳۰۰۱۳۴۴۰۰۰۰۵۸

مدت اجرا : ۱۲ ماه

مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار ۳,۷۷۸,۰۰۰,۰۰۰ ریال می باشد که باید به صورت ضمانت نامه بانکی به نفع این شرکت ارائه گردد.

محل تامین اعتبار : منابع داخلی شرکت

آخرین مهلت بارگذاری مدارک به صورت الکترونیکی در سامانه ستاد ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۱۶ می باشد.

پاکتهای مناقصه در ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۱۶ گشوده خواهد شد .

قیمت خرید اسناد ۳,۰۰۰,۰۰۰ ریال می باشد .که باید به حساب شماره ۵-۷۴۱۳۹۳-۱۱-۲۸۰۲ نزد بانک مهر ایران شعبه مرکزی بوشهر ( حساب شبا شماره IR۴۴۰۶۰۰۲۸۰۲۰۱۱۰۰۷۴۱۳۹۳۰۰۵ نزد بانک مهر ایران شعبه مرکزی بوشهر ) واریز گردد .

پیمانکار باید نام پروژه و شماره مناقصه را بر روی پاکت « الف » درج نماید .

مدت اعتبار پیشنهاد قیمت باید ۳ ماه باشد و این مدت بدون نیاز به هیچ گونه مکاتبه ای در صورت تمدید ضمانت نامه تا ۳ ماه دیگر نیز معتبر باشد .

به پیشنهادهای مبهم ، مشروط و مخدوش مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد .

سایر اطلاعات و مشخصات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج می باشد .

نشانی شرکت : بوشهر - خیابان رئیسعلی دلواری - کوچه تنگسیر ۱ - کد پستی ۷۵۱۴۶۱۹۱۳۹

سایت اینترنتی شرکت : https://abfa-bushehr.ir/

تلفن تماس : ۳۱۶۴۰۰۰۰-۰۷۷

گروه قراردادها– شرکت آب و فاضلاب استان بوشهر

کد ب-و-۲۲