

پندر روز

راهکارهایی برای کاهش استرس سفر

سفر شاید برای بعضی‌ها یک ماجراجویی مهیج باشد، اما افرادی هم هستند که سفر کردن برای آن‌ها یک تجربه اضطراب‌آور محسوب می‌شود. فرقی نمی‌کند حضور چندساعته در یک هواپیمای شلوغ و تنگ باشد یا پیدا کردن مسیر در یک شهر ناشناخته؛ سفر کردن می‌تواند سختی‌ها و نگرانی‌های خاص خودش را برای آدم‌های مضطرب داشته باشد.

پروژه آماده شدن برای سفر به خودی خود می‌تواند اضطراب‌آور باشد، حتی اگر فرد مضطرب هم نباشد. برای آنکه سفرتان را تا حد امکان به یک تجربه بدون اضطراب تبدیل کنید، سعی کنید بیست و چهار ساعت قبل از حرکت‌تان، کاملاً آماده شده باشید. برنامه‌ریزی از قبل نقش مهمی در جلوگیری از اضطراب در طول سفر دارد. برای اغلب افراد، این آمادگی شامل گذاشتن وسایل در چمدان، پرینت بلیت‌های سفر یا اطلاعات رزرو هتل و هم‌میتان در صورت سفر با هواپیمای گذراندن مرحله چک این در فرودگاه می‌شود. علاوه بر این شاید بخواهید از قبل آژانس رزرو کنید، برای روز سفرتان غذایی آماده کنید و لباس‌های مخصوصی برای سفرتان تهیه کنید.

اگر به تنهایی سفر می‌کنید، طبق یک برنامه، در زمان‌های مشخصی، به طور منظم با خانواده و دوستان خود ارتباط بگیرید. این کار باعث می‌شود احساس کنید با کسی در ارتباط هستید و همین مسئله کمک می‌کند از پس اضطراب‌های مربوط به سفر برآیید. اگر هم امکان پذیر است تنها سفر نکنید. حضور یک همراه می‌تواند کمک بزرگی برای افراد مضطرب باشد. به این ترتیب، سختی‌های برنامه‌ریزی برای سفر، با کس دیگری تقسیم می‌شود و همراهی وجود دارد که در پیدا کردن مسیرهای و مکان‌های جدید به کمک شما می‌آید.

خود مراقبتی، مهم‌ترین نقش را در مقابله با اضطراب‌های زندگی روزمره دارد، اما اگر تجربه سفر شما را مضطرب می‌کند، در مقصد سفرتان هم مدت‌زمان قابل توجهی را به استراحت و انجام کارهای آرامش‌بخش اختصاص دهید. چیزهایی مثل ماساژ، یوگا، اسنایا یا قدم زدن در طبیعت را در برنامه سفر خود بگنجانید تا فشرده‌گی و جنب و جوش زیاد روزهای سفر را با خود مراقبتی و کارهایی که اضطراب را کم می‌کنند، ترکیب کنید. علاوه بر این به خاطر داشته باشید که لازم نیست برای تک‌تک لحظات سفرتان برنامه‌ای داشته باشید و در تمام فعالیت‌هایی که از شما انتظار می‌رود که شرکت کنید. محدودیت‌های جسمی و روحی خود را در نظر داشته باشید. اگر احتیاج دارید یکی دو ساعتی را تنها بگذرانید تا فشاری که روی خودتان احساس می‌کنید را کم کنید و انرژی از دست‌رفته خود را دوباره به دست آورید، حتماً این کار را انجام دهید. شما نباید نگران «هتف شدن» زمان سفر یا ناامید شدن دوستان‌تان از خودتان باشید. بنابراین به خودتان فرصت دهید تا مطمئن شوید که از نظر روحی آمادگی انجام برنامه‌های سفرتان را دارید و بدانید که برای جلوگیری از افزایش اضطراب، چه زمانی باید برنامه‌هایتان را تغییر دهید.

تکنیک‌های مختلف ریلکسیشن، از جمله تمرینات تنفسی، مدیتیشن یا خاطر‌نویسی را امتحان کنید و تکنیک مناسب خود را پیدا کنید. از این تکنیک‌ها هم قبل از سفر و هم در حین آن می‌توانید استفاده کنید. هر چه با تکنیک‌های ریلکسیشن بیشتر آشنا باشید و بیشتر احساس راحتی کنید، استفاده از آن‌ها در موقعیت‌های اضطراب‌آور سفر برایتان ساده‌تر خواهد بود. بعضی افراد تا کنترل کامل همه چیز را در دست نداشته باشند، احساس آرامش نمی‌کنند. اگر شما هم از این دست آدم‌ها هستید، برنامه‌ریزی برای سفر و تحقیق درباره مقصد سفرتان، روش خوبی برای کاهش اضطراب‌های پیش از سفر خواهد بود. با کسب اطلاعات درباره رستوران‌های مناسب، مکان‌های دیدنی و ساعت کاری آن‌ها و وسایل نقلیه مقصد سفرتان، می‌توانید خود را برای مواجهه با یک مکان جدید کاملاً آماده کنید. علاوه بر این، اطلاعات مهمی که از تحقیق‌تان به‌دست آورده‌اید را حتماً جایی ذخیره و ثبت کنید تا همیشه به آن دسترسی داشته باشید. بیمه سفر روش بسیار خوبی برای حفظ سلامتی و سرمایه خود در طول سفر است. اطمینان از داشتن چنین پشتوانه‌ای می‌تواند در کاهش اضطراب شما در زمان سفر مؤثر باشد.

گوگل جلوی انتشار یک میلیون اپلیکیشن مخرب در پلی‌استور را گرفته است

گوگل طی سال‌های گذشته تلاش‌های زیادی برای حفظ امنیت کاربران اندرویدی کرده و در آخرین اقدام، ظاهر آهالی منتان ویو جلوی انتشار یک میلیون اپلیکیشن که مشکلات امنیتی داشته‌اند را گرفته‌اند. با توجه به بستن در وبسایت Google Security این کمپانی توضیح داده که چگونه برنامه «افزایش امنیت اپلیکیشن» باعث شده تا توسعه‌دهندگان خطرات مربوط به نرم‌افزارهایشان را برطرف کنند: «از زمانی که این برنامه راه‌اندازی شده، توانستیم به بیش از ۳۰۰ هزار توسعه‌دهنده کمک کنیم تا مشکلات امنیتی یک میلیون اپلیکیشن را برطرف سازند. در سال ۲۰۱۸ به تنهایی، این برنامه به حدود ۳۰ هزار سازنده کمک کرد تا بیش از ۷۵ هزار آپ را درست کنند؛ جلوی انتشار ۷۵ هزار آپ با مشکلات مختلف گرفته شده و ما این را یک پیروزی در نظر می‌گیریم.»

«افزایش امنیت اپلیکیشن» برای اولین بار پنج سال پیش راه‌اندازی شد. هدف گوگل با عرضه این برنامه مشخص بود: کمک به سازندگان اندرویدی تا اپلیکیشن‌هایی بدون آسیب‌پذیری‌ها منتشر کنند. هدفی که تا تأثیر مثبت زیادی روی بهبود اکوسیستم کلی اندروید هم می‌گذاشت. گوگل این برنامه را به یک مسیر فیزیکی تشبیه کرده است.

اپلیکیشن‌های اندرویدی باید با انجام تست‌هایی از این مسیر بگذرند و اگر مشکلی به وجود نیامد، به مرحله انتشار در فروشگاه پلی‌استور می‌رسند. در صورتی هم که آپ با مشکلات امنیتی دست و پنجه نرم می‌کرد، گوگل به سازنده اطلاع داده و تا زمانی که این مشکل برطرف نشود، آن را در فروشگاه منتشر نخواهد کرد.

حالا بعد از چند سال، ظاهر این کمپانی با برنامه «افزایش امنیت اپلیکیشن» توانسته تا حدی به اهدافش برسد. بد نیست بدانید آخرین گزارش‌ها نشان می‌دهند که تاکنون نیم میلیارد کاربر دیوایس‌های اندرویدی در دام بدافزارها افتاده‌اند و با توجه به پیشرفت روز افزون این اپلیکیشن‌های مخرب، برنامه‌هایی مشابه «افزایش امنیت اپلیکیشن» می‌توانند نقش زیادی در حفظ امنیت کاربران ایفا کنند.

روزنامه
سیاسی، اجتماعی، اقتصادی
ورزشی، فرهنگی
صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الاهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴
فاکس: ۰۲۱۸۸۹۰۲۴۴۷
تلفن: ۰۲۱۸۸۹۲۱۳۷۰ / ۰۲۱۸۸۹۰۵۵۳۳
پست الکترونیک: Info@Etehademelat.ir / Etehademelat.ir



Etehademelat



اذان صبح
طلوع آفتاب
اذان ظهر
غروب آفتاب
اذان مغرب

۵:۰۵
۶:۲۸
۱۲:۰۶
۱۸:۱۲
۱۸:۲۲

برای شرکت در مسابقات قهرمانی آسیا ساحلی بازان راهی تایلند شدند

تکرار قهرمانی در آسیا



ساحلی بازان فوتبال ایران در حالی بدون برگزاری دیدار تدارکاتی و در یافت پاداش‌های عقب افتاده راهی تایلند محل برگزاری قهرمانی آسیا می‌شوند که انگیزه فراوانی برای تکرار عنوان قهرمانی و کسب سهمیه جهانی دارند.

به گزارش ایرنا، رقابت‌های قهرمانی آسیا روزهای ۱۶ تا ۲۶ اسفند به میزبانی بانکوک پایتخت تایلند برگزار شود.

تیم ملی فوتبال ساحلی، پیش از این سه اردو در استان‌های بوشهر، هرمزگان و تهران برگزار کرد تا بازیکنان آمادگی جسمی و تاکتیکی خود را حفظ کنند. این در حالی است ملی پوشان، برخلاف سایر رقبای آسیایی از اردوهای برون مرزی و دیدارهای دوستانه با تیم‌های خارجی بی بهره بودند.

«عباس هاشم پور» مربی تیم فوتبال ساحلی ایران در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا گفت: در مسابقات قهرمانی آسیا، سهمیه رقابت‌های جهانی پاراگروه نیز توزیع می‌شود. البته پیش از این قرار بود یک دیدار دوستانه با تیم ملی برزیل برگزار کنیم که لغو شد، ولی اردوهای که در شهرهای بوشهر، بندرعباس و تهران برپا شد به شرایط جسمانی و آمادگی تیم کمک شایانی کرد. وی افزود: در اردوی نخست تیم ملی «سعید پیرامون» مصدوم شد که با کمک کادر پزشکی، خوشبختانه بازیکنان به شرایط مطلوبی رسیدند.

مربی تیم فوتبال ساحلی ایران ادامه داد: ترکیب تیم ملی، تلفیقی از بازیکنان جوان و با تجربه است و همین جوانان در رقابت‌های بین قاره‌ای عملکرد قابل قبولی ارائه دادند که این نوید دهنده روزهای خوبی برای فوتبال ساحلی ایران است.

همچنین مسئولان فدراسیون فوتبال و دپارتمان فوتبال ساحلی به خوبی با برنامه‌های تیم ملی، حمایت می‌کنند تا به موفقیت‌های آینده خوشبین باشیم.

هاشم پور در خصوص اینکه چرا اردوهای برون مرزی و دیدارهای دوستانه با تیم‌های خارجی برگزار نشد، گفت: پیش از رقابت‌های بین قاره‌ای (آبان ماه در امارات متحده عربی) که با قهرمانی ایران همراه بود، تیم ملی یک مرحله اردو در کشور برگزار کرد، اما اکنون با توجه به شرایط اقتصادی کشور، تلاش می‌کنیم با همین بضاعت به موفقیت برسیم.

وی افزود: به طور قطع برگزاری دیدارهای دوستانه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و با وجود برنامه ریزی، این مهم انجام نشد. با این وجود با شرایط روحی و روانی خوبی که داریم در تلاشیم مقابل حریفان از جمله ژاپن به نتیجه‌داخواه باشیم. با آنالیزی که از حریفان داشتیم، مشخص است که همه تیم‌ها کار می‌کنند. ولی تمام تیم‌های آسیایی و جهانی، حساب ویژه‌ای برای ایران در این رشته باز کردند.

مربی تیم فوتبال ساحلی یادآور شد: فوتبال ساحلی ایران جایگاه نخست آسیا را در اختیار دارد که سبب هراس همه تیم‌ها از فوتبال ساحلی ایران شده است به طوری که تیم‌های مانند عمان و عراق برای حضور در مسابقات قهرمانی آسیا، تعدادی از بازیکنان چینی خود را به ترکیب اضافه کردند.

وی افزود: برنامه‌های تاکتیکی و تکنیکی تیم در اردوهای داخلی به خوبی پیگیری شد و ۱۲ بازیکن نهایی انتخاب شدند، هر چند که از جدایی ۳ بازیکن از جمع سایر بازیکنان ناراحتیم. هاشم پور در خصوص چگونگی شناسایی بازیکنان تیم فوتبال ساحلی خاطر نشان کرد: همه دیدارهای لیگ توسط کادر فنی

و هیات‌های فوتبال رصد شد و بهترین بازیکنان را شناسایی کردیم که منجر به تشکیل تیم ملی و تیم (ب) فوتبال ساحلی شد.

وی در خصوص درخواست تعدادی از ملی پوشان برای دیدار با وزیر ورزش و جوانان نیز گفت: حضور وزیر در کنار بازیکنان تیم فوتبال ساحلی در افزایش روحیه آنها قطعاً تأثیر به‌سزایی خواهد داشت تا بازیکنان همراه با انگیزه بیشتری راهی مسابقات قهرمانی آسیا شوند و امیدواریم این مهم پیش از اعزام رخ دهد.

محمد احمدزاده، مسلم مسنگر، پیمان حسینی، امیرحسین اکبری، محمدعلی مختاری، حمید بهزادپور، مصطفی کبانی،

محمد مرادی، علی میرشکاری، سعید پیرامون، مهدی شیر محمدی و محمد معصومی زاده، بازیکنان اعزامی ایران به مسابقات قهرمانی آسیا و انتخابی جام جهانی ۲۰۱۹ هستند.

شادگران «مارکو اوکتاویو» سرمربی تیم فوتبال ساحلی ایران در گروه چهارم مسابقات با تیم‌های ملی عراق و عمان همگروه هستند.

برنامه مسابقات ایران در مرحله گروهی: جمعه ۱۷ اسفند، عراق - ایران / ساعت ۱۵:۳۰
سه شنبه ۲۱ اسفند، ایران - عمان / ساعت ۱۵:۳۰

آگهی مناقصه عمومی



شهرادری بندرعباس

شهرداری بندرعباس در نظر دارد پروژه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط و دارای صلاحیت و رتبه بندی از معاونت برنامه ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری و یا از استانداری استانها و گذار نماید. شرکتهای واجد شرایط ذیل می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مربوطه ظرف مدت هفت روز از تاریخ نشر آگهی به آدرس: بندرعباس - گلشهر - رسالت جنوبی خیابان سمدو - کوچه عدالت یک ساختمان معاونت عمرانی شهرداری، طبقه سوم (امور قراردادها) مراجعه نمایند.

(مهلت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ چهارشنبه ۹۷/۱۲/۱۵ تا چهارشنبه ۹۷/۱۲/۲۲)

۱- ارائه روزمه کاری، تصویر قراردادهای اجرای کار مشابه، اسناد ماشین آلات و تجهیزات مورد نیاز پروژه الزامی است.
۲- ارائه مشخصات کادر فنی و مهندسی و سابقه اجرایی هر یک از مدیران کارگاه الزامی است.

۳- شهرداری در رد یا قبول یک و یا کلیه پیشنهادها مختار است.
۴- چنانچه برندگان فرخوان از انعقاد قرارداد خودداری نمایند به ترتیب سپرده شرکت در مناقصه آنها به نفع صندوق شهرداری ضبط خواهد شد.

۵- آخرین مهلت جهت ارائه پیشنهادها پایان وقت اداری یکشنبه مورخ ۹۷/۱۲/۲۶ و تاریخ بازگشایی پاکتهای پیشنهادی ساعت ۸ صبح دوشنبه مورخ ۹۷/۱۲/۲۷ می‌باشد.

۶- حضور پیشنهاد دهندگان یا نمایندگان قانونی آنها در روز بازگشایی پاکات مجاز می‌باشد بدیهی است عدم حضور مانع از تشکیل و تصمیم گیری کمیسیون نمی‌باشد.

۷- بهای پیشنهادی باید از حیث مبلغ مشخص، معین و بدون ابهام بوده و در پاکات لاک و مهر شده تسلیم شود.

۸- برنده مناقصه مکلف است ده درصد مبلغ کل قرارداد را به عنوان ضمانت حسن انجام معامله در موعد مقرر به شهرداری تحویل نماید.

۹- شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شرط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آیین نامه مالی شهرداری می‌باشد.
۱۰- به ازاء هر روز تأخیر در اجرای پروژه مبلغ ۱۰۰۰۰/۰۰۰ ریال از کار کرد پیمانکار کسر می‌گردد.

۱۱- تعدیل به پیمان بر اساس بخشنامه‌های مربوطه تعلق می‌گیرد.
۱۲- میزان سپرده شرکت در مناقصه به مبلغ تعیین شده در جدول ذیل به صورت واریز نقدی به حساب سپرده‌های شهرداری عهده بانک به شماره حساب ۰۱۰۵۹۲۶۶۷۹۰۰۳ با ضمانت نامه معتبر بانکی دارای حداقل سه ماه اعتبار می‌باشد. (چک تضمین شده بانکی یا اسناد مطالبات قابل قبول کمیسیون نمی‌باشد)

۱۳- این آگهی برای آیین نامه معاملات جدید شهرداری صرفاً یک نوبت منتشر می‌شود.
۱۴- کلیه پرداخت‌ها به صورت ۵۰ درصد تهاتر با پروانه ساختمانی و ملک و ۵۰ درصد باقیمانده به صورت نقدی که بعد از ۹۵ درصد پیشرفت فیزیکی پیمان قابل پرداخت می‌باشد.

۱۵- سایر جزئیات و مشخصات اسناد مناقصه قید گردیده است.
۱۶- شماره حساب خرید اسناد مناقصه ۰۱۰۵۸۱۹۳۳۶۰۰۴ مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال بانک ملی بحساب شهرداری بندرعباس
۱۷- هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
۱۸- ضمانت کارهای انجام شده در فاز اول بعهده برنده مناقصه می‌باشد.

ردیف	عنوان پروژه	برآورد اولیه	مبلغ ضمانت نامه	مدت انجام کار	مبنای محاسبه پیمان	رتبه و رشته
۱	اجرای فاز دوم بلوار ساحلی (اولویت پنجم)	۳۷۸/۱۹۱/۹۱۴/۶۵۱/۱۳۴	۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	یکسال ۱۲ ماه شمسی	فهرست بهاء راه و باند، آبنیبه تاسیسات، برق، خطوط انتقال آب ۹۷	حداقل رتبه ۳ راه و باند

فرخوان ارزیابی کیفی مناقصه خرید (دو مرحله‌ای)

به شماره درخواست (۹۷۰۰۵۷۹) شماره مناقصه ۱۳۸۷/ج/غ/۹۷

نوبت دوم

شرکت بهره برداری نفت و گاز گچساران در نظر دارد کنترل ولو بخار مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید. لذا مناقصه گران می‌توانند با رعایت نکات درج شده در سایت های HTTP://IETS.MPORG.IR (پایگاه ملی مناقصات) و پورتال شرکت بهره برداری نفت و گاز گچساران - بخش مزایده و مناقصات (gospcc.misoc.ir) نسبت به دریافت و تکمیل اسناد ارزیابی کیفی، مطابق برنامه زمانبندی شده ذیل اقدام و مدارک مربوطه را به آدرس گچساران شرکت بهره برداری نفت و گاز گچساران دبیرخانه کمیسیون مناقصات اتاق ۱۲۴ ارسال نمایند.

آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی ۹۸/۰۱/۲۱

شماره مجوز: ۱۳۹۷.۶۶۰۰