خبر

۵ گام ساده برای آموزش مجدد ذهن

با ذهن بیش‌تحلیلگر خود چه کار کنیم؟

آیا اغلب خود را در هزارتوی افکار غرق می‌کنید و دائما هر موقعیتی را از هر زوایه ممکن مطالعه می‌کنید؟ در حالی که تفکر انتقادی و نگاه کردن به مسائل از ابعاد مختلف یک مهارت ارزشمند است، تفکر بیش از حد می‌تواند منجر به استرس بیش از حد، بلاتکلیفی و درک نادرست و تحریف شده از واقعیت شود.

نشخوار فکری مداوم

یکی از ویژگی‌های تعیین کننده بیش‌تحلیلگری، نشخوار مداوم است. آیا اغلب مکالمات یا رویدادهای گذشته را در ذهن خود تکرار می‌کنید و هر کلمه و عملی را تجزیه می‌کنید؟

راه‌حل: برای رهایی از چرخه نشخوار فکری، می‌توانید از تمرینات ذهن‌آگاهی و خودآگاهی استفاده کنید که شواهد پژوهشی اثربخشی آنها را ثابت کرده‌اند. همچنین تکنیک‌های تمرکز حواس، مانند مدیتیشن و تمرین‌های تنفس عمیق، می‌توانند به شما کمک کنند به جای تمرکز به گذشته یا آینده، بر حال تمرکز کنید.

ناتوانی در تصمیم گیری

بیش‌تحلیلگرها اغلب در تصمیم گرفتن مشکل دارند که اصطلاحا به آن «فلجی تصمیم»نیز گفته می‌شود. این افراد مستعد این هستند که زمان گرفتن تصمیم، هر نتیجه ممکن را با در نظر گرفتن همه جوانب مثبت و منفی بسنجند و در پیچیدگی انتخاب‌ها غرق شوند. در نظر گرفتن همه جوانب ویژگی مفیدی است اما این بلاتکلیفی می‌تواند طاقت فرسا باشد و مانع رشد فرد در ابعاد مختلف زندگی (شخصی ، شغلی) شود.

راه‌حل: بدانید که هیچ تصمیمی هرگز کامل نیست. مفهوم « به اندازه کافی خوب» را بپذیرید و انتظارات واقع‌بینانه برای خود تعیین کنید. مهم‌ترین عوامل را در نظر بگیرید و بر اساس ارزش‌ها و اولویت‌های اصلی خود تصمیم بگیرید. شاخ و برگ بیش از حد دادن به مسائل تنها اضطراب را در شما افزایش خواهد داد.

فاجعه‌سازی

بیش‌تحلیلگر ها به شدت مستعد فاجعه‌سازی هستند که به معنای بزرگ‌نمایی پیامدهای منفی بالقوه یک موقعیت است. آنها اغلب به بدترین سناریو فکر می‌کنند و اینگونه فرض می‌کنند که همه چیز به شکل وحشتناکی اشتباه پیش خواهد رفت. این طرز فکر اضطراب را تشدید می‌کند و می‌تواند منجر به استرس مفید شود.

راه‌حل: تفکر فاجعه‌آمیز خود را با در نظر گرفتن دیدگاه‌های جایگزین و متعادل‌تر به چالش بکشید. از خود بپرسید که آیا پیش‌بینی‌های فاجعه‌بار شما مبتنی بر شواهد عینی است. با خودتان بررسی کنید چند بار پیش آمده که این پیش‌بینی‌ها درست از آب درآیند.

کمال‌گرایی

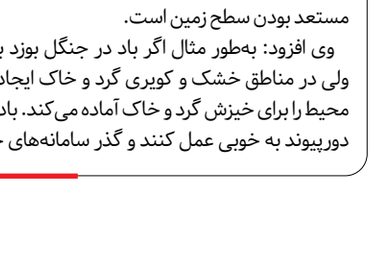
کمال‌گرایی اغلب با تحلیل بیش از حد همراه است. بیش تحلیلگرها اغلب استانداردهای بسیار بالایی را برای خود و دیگران تعیین می‌کنند و برای بی‌عیب بودن در هر جنبه‌ای از زندگی تلاش می‌کنند.

راه‌حل: این ایده را بپذیرید که کمال دست‌نیافتنی است و اشتباه کردن بخش طبیعی از رشد و یادگیری است. اهداف واقع‌بینانه تعیین کنید و بابت پیشرفت‌های کوچک خود خوشحالی کنید، حتی اگر کامل و آن چیزی که شما می‌خواستید نباشد.

بیش‌تحلیلی‌اجتماعی

این افراد اغلب بیش از حد به تعاملات اجتماعی فکر می‌کنند و در مورد آنچه دیگران ممکن است در مورد آنها فکر کنند یا بگویند وسواس دارند. این می‌تواند منجر به گوشه‌گیری و اضطراب اجتماعی شود. تجزیه و تحلیل مداوم هر حرف، ژست یا حالت چهره می‌تواند انرژی ذهنی را تخلیه کند و مانع از برقراری ارتباط واقعی با دیگران شود.

راه‌حل: فرضیات خود را در مورد آنچه دیگران ممکن است فکر کنند یا چگونه شما را درک کنند به چالش بکشید. به خود یادآوری کنید که مردم به طور کلی بیشتر بر افکار و نگرانی‌های خود تمرکز می‌کنند تا بررسی دقیق هر حرکت شما. در فعالیت‌هایی شرکت کنید که باعث افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس می‌شود مانند شرکت در سرگرمی‌های اجتماعی.



از مهاجرت مریم میرزاخانی تا ماندن عادل فردوسی‌پور با پدر معنوی دانشگاه صنعتی شریف

مسافران شریف

اگر بخواهیم درباره مهاجرت نخبگان از ایران بحث کنیم، اگر قرار باشد در این بحث و گفت‌وگو به شکل خاص از مهاجرت فارغ‌التحصیلان دانشگاه شریف بگوییم، یکی از بهترین گزینه‌ها سعید سهراب‌پور است، کسی که بیش از یک دهه رئیس دانشگاه شریف بوده، سال‌ها پیش در دانشگاه برکلی درس خوانده و به ایران برگشته و اتفاقا سابقه همکاری با بنیاد نخبگان کشور را نیز داشته است. در گفت‌وگوی خبرآنلاین با او، از مهاجرت نخبگان، اتفاقات دانشگاه شریف در دوران اعتراضات و تجارب شخصی او صحبت کردیم. این گفت‌وگو را اینجا بخوانید.

بعضی از شرکت‌های دانش‌بنیان‌ما خیلی‌عالی هستند و روز به روز هم کارهای جدید انجام‌می‌دهند. از اینها باید حمایت‌شود. یکی از وظایف معاونت‌علمی فرهنگی ریاست جمهوری‌همین است

● همیشه دانشگاه شریف جایی برای نخبگان کشور بوده. الان یکی از بزرگترین چالش‌های کشور مهاجرت نخبگان است و می‌گویند شریف شبیه یک فرودگاه برای مهاجرت نخبگان شده.

من این موضوع را به این شکل قبول ندارم. افرادی که از شریف خوششان نمی‌آید اینطور می‌گویند. حتی ده سال پیش هم همین را می‌گفتند. من خودم شاگرد اول بودم، بورسیه شدم و برای ادامه تحصیل به خارج از کشور رفتم و بلافاصله برگشتم. بنابراین دانشجویی که می‌خواهد برای ادامه تحصیل به خارج از کشور برود، برای اینکه بتواند از یک دانشگاه خوب پذیرش بگیرد، باید دانشجوی خوبی باشد، شریف از این دانشجوها بیشتر دارد. اینطور نیست که دانشجویان دانشگاه‌های دیگر نمی‌روند. از ۱۰۰ نفر اول کنکور هر سال ۹۵ دانشجو به شریف می‌آید، المپیادی‌ها هم همینطور. اینها وقتی تقاضای پذیرش می‌دهند راحت پذیرفته می‌شوند.

● تلخی قصه این است که این دانشجوها برنگردند.

◀ شاید خیلی از مردم ما ندانند که استادیار پایه یک، یعنی کسی که در دانشگاه شروع به کار می‌کند در شهر تهران، پانزده، شانزده میلیون تومان حقوق می‌گیرد. یک کارمند لیسانس که یک مقدار سابقه کار دارد، حقوقش این رقم است. چرا باید کسی که تمام این مراحل را طی کرده، آنقدر عالی بوده که در یکی از بهترین دانشگاههای کشور می‌خواهند استخدامش کنند، حقوق این فرد باید این رقم باشد؟ آیا اصلا با این پول در تهران می‌شود زندگی کرد؟ خیلی‌ها احتمالا از این رقم تعجب کنند. متاسفانه اینطوری است و اینها که حداقل در دانشگاه‌های خوب ما استخدام می‌شوند، بهترین‌ها هستند ولی در تهران حقوق این رقم است و این خیلی کم است. بعضی از این اساتیدی که واقعا می‌خواستند بمانند خدمت کنند ولی گفتند با این پول نمی‌توانیم. باید واقعا برای نخبگان یک فکری کرد. مهمترین مساله هم مسکن است. خودتان می‌دانید که الان وضع مسکن چطوری است. الان دولت که می‌خواهد ۴ میلیون مسکن بسازد، این نخبگانی که درباره آنها صحبت می‌کنیم شاید هزار، هزار و پانصد نفر باشند، دولت برای اینها فکرویژه برای مسکن داشته باشد. که اینطور نباشد که بگویند نمی‌شود در اینجا زندگی کرد. اگر مشکل مسکن حل شود، بقیه مسائل را می‌تواند تا حدودی رفع و رجوع کرد.

● امید به پیشرفت را چطور باید ایجاد کرد؟ هر کدام از این استعدادها در شرکت‌های بزرگ دنیا جذب می‌شود ولی به نظر می‌رسد اینها در ایران هیچ چشم‌اندازی برای آینده خود ندارند.

◀ بعضی از شرکت‌های دانش‌بنیان ما خیلی عالی هستند و روز به روز هم کارهای جدید انجام می‌دهند. از اینها باید حمایت شود. یکی از وظایف معاونت علمی فرهنگی ریاست جمهوری همین است. بعضی از این شرکت‌ها استادهای دانشگاه را هم جذب کرده و تعدادی از مهندسانشان هم فارغ‌التحصیلان دانشگاههای خودمان هستند. منتهی ما باید به جوانانمان بگوییم، اولا این کشورتان است ثانیا با ناامیدی هیچ چیزی حل نمی‌شود. ۵ برنده نوبل را به دانشگاه شریف دعوت کردم. دو نوبل فیزیک، دو نوبل شیمی و یک نوبل اقتصاد. زمان آقای احمدی‌نژاد هم بود و من از شورای عالی امنیت ملی اجازه گرفتم و اینها را که همه از امریکا بودند به ایران دعوت کردم. آن دوران به شدت تبلیغات منفی علیه ایران در دنیا صورت گرفته بود، اینها آمده بودند و نظرشان کاملا عوض شده بود و می‌گفتند چقدر مردم شما نایس هستند و... مردم ما هم که با این خارجی‌ها حسابی گرم می‌گیرند و حتی میوه‌فروش ما هم دو کلمه انگلیسی را بلد است و با اینها گرم می‌گرفتند. همین موضوع اثرات مثبتی روی اینها گذاشت و اینها وقتی به کشورشان برگشتند در سخنرانی‌ها و مقالاتشان خیلی مثبت برخورد کردند.

وقتی برگشته بودند در سی ان ان مصاحبه داشتند از خاطرات سفرشان به ایران و دانشگاه شریف بسیار مثبت صحبت کردند. یک عده عزیزان ضد انقلاب به برنامه زنگ می‌زدند و نکات منفی می‌گفتند و اینها تکذیب می‌کردند و می‌گفتند حرف‌های شما درست نیست. من با یکی از اینها صحبت می‌کردم گفتم می‌دانی ما در دینمان حق نداریم ناامیدی شویم. ما یک حدیثی داریم که می‌گوید یاس از رحمت حق گناه کبیره است. گفت این خیلی حرف درستی است. خب اینطوری است. اولا ناامیدی از نظر دینی گناه است، ثانیا دانشگاه شهید بهشتی، ملی سابق، یک شعار خوب داشت که نمی‌دانم هنوز هم دارد یا نه. این بود: زندگی یعنی امید و حرکت. خیلی شعار جالبی بود. الان جوان ما باید بداند با ناامیدی هیچ چیزی عوض نمی‌شود. مقام معظم رهبری هم روی امید، ایمان و حرکت تاکید کرده. اینکه ما بنشینیم و زانوی غم بغل بگیریم که چیزی حل نمی‌شود. از آن طرف هم که فضای مجازی دارد فضا را بمباران می‌کند. جوان‌های ما باید بدانند تنها راه امید و حرکت است برای اینکه کشور را حفظ کنیم و پیشرفت کنیم. اگر کسی هم می‌خواهد کشور را رها کند و برود که هیچ، بحث دیگری است. به دانشجوهایم که برای ادامه تحصیل می‌روند، می‌گویم سه چیز را فراموش نکنید، یک پدر و مادر، دو کشور و وطنتان و سه دانشگاهتان. حتی من می‌گویم با دانشگاه هم در ارتباط باشید.

● آیا ما قدر آدم‌هایی مثل مریم میرزاخانی را دانستیم؟ و اینها وقتی خارج از کشور هستند علاقه قلبی‌شان را که به کشور از دست نمی‌دهند.

◀ الان در بنیاد ملی نخبگان من در دبیرخانه جذب نخبگان در دانشگاهها هستم. ما تعداد زیادی از این بچه‌ها را برگرداندیم. ۹ نفر از استنفورد، دو نفر از ام آی تی آوردیم و ... حدود نهصد نفر که نیمی از اینها از دانشگاه‌های داخلی و نیمی از دانشگاه‌های خوب خارجی هستند در این سال‌ها جذب دانشگاههای کشور شدند. اینها الان هستند ولی همانطور که گفتم باید برای مساله حقوق فکر اساسی کرد. اینها نخبه‌ها هستند. من درباره همه صحبت نمی‌کنم.شنیدم در کشور خودمان ۸۰ هزار هیات علمی وجود دارد. ولی باید برای این هزار، هزار و خرده ای نفر نخبه یک فکری کرد.

● این دانشجویان نخبه از خدمت سربازی تا رفتن به کار مشکل دارند. دوره آموزشی خدمت سربازی که بودیم، استادیاری از دانشگاه شریف بود که فرستاده بودند سرویس‌های بهداشتی را نظافت کند، رفتاری که با یک سرباز دیپلمه هم نمی کردند.

◀ من سال ۵۰ از امریکا برگشتم و دو تابستان بعد از آن دو ماه و نیم سربازی رفتم. گردان ما همه اساتید دانشگاه بودیم ولی ارتش شوخی ندارد و مقرراتش خیلی جدی است. اولا موهایمان را می‌تراشیدند. برای بعضی خیلی سخت بود ولی می‌گفتند قانون است. یک عده که آدم‌های ثروتمندی بودند با کلاه‌گیسی که در ماشین آخرین سیستمش داشت در شهر رفت و آمد می‌کرد اتفاقا اخیرا خیلی بهتر شده. خیلی از نخبه‌ها الان به جای سربازی یک پروژه علمی انجام می‌دهند. فقط یک ماه و نیم آموزشی می‌روند.

● یکی از افرادی که شما با او کار کردید عادل فردوسی‌پور بوده، درست است؟

◀ ایشان حق‌التدریس درس می‌داد و استاد استخدامی دانشگاه شریف نبود. خیلی هم استاد خوبی بود و دانشجوها هم خیلی دوستش داشتند. اتفاقا من جشن فارغ‌التحصیلی ارشد ایشان هم یادم است.

● در یک جشن فارغ‌التحصیلی از ماندن و ساختن گفته بود. به نظر می‌رسد این نگاه بین اساتید شریف وجود دارد.

◀ یک خاصیت اساتید شریف این است که دانشگاه خودشان را واقعا دوست دارند. یک تعداد کمی هم منتقد هستند ولی در مجموع دلشان می‌خواهد این دانشگاه که این همه زحمت کشیدند حفظ شود. این علاقه به دانشگاه و کشور موضوع خیلی خوبی است اما باید دانشمندان و... هم یک مقدار به فکر زندگیشان هم باشیم. یک نکته هم بگویم که دولت یک فرمولی از قدیم داشته برای اینکه همه را تشویق کند به شهرهای دیگر بروند. اولا اینکه حقوق در شهرهای دیگر از تهران بیشتر است، یعنی ممکن است حتی در دورافتاده‌ترین شهر ما حقوق استاد دو برابر تهران باشد و از سوی دیگر هم این یک موضوع غلطی است و حداقل باید زندگی نخبگان را تامین کرد.

● می‌گفتند دانشجوهای شریف بی‌ادب شده‌اند و...

◀ بی‌ادبی در دانشگاه‌های دیگر هم بود ولی شریف مورد توجه قرار گرفت. اولا بی‌ادبی خیلی بد است و نباید آن را تشویق کرد ولی تعداد خیلی محدودی از دانشجوها بودند. دانشگاه شریف ده هزار و ۵۰۰ دانشجو دارد، سی، چهل نفر بی‌ادبی کردند. نباید نتیجه‌گیری کرد که همه اینطور هستند. در شان دانشجو نیست بی‌ادبی کند.

● برخورد بدی را که با دانشگاه و دانشجویان شد، چطور می‌بینید؟

◀ همان روز اول برخورد بدی شده بود و دانشگاه پیگیری زیادی کرد و انرژی زیادی روی این مساله گذاشت. بالاخره چند جوان یک اشتباهی کردند نباید مثل آدمی که جنایت کرده با او برخورد کرد. اولا در همه دانشگاهها این اتفاقات رخ داد و بعد هم یک جوی پدید آمده بود، از آن طرف فضای مجازی و از آن سو هم تشویق و ... ولی بله، گرفتاری، گرانی و تحریم داریم ولی اینطور نمی‌شود که یک سری کارهای اشتباهی انجام دهند. باید به فکر راه‌حل بود.

آموزش ۶ زبان خارجی جدید در مدارس؛ از فرانسه تا روسی

طبق مصوبه شورای عالی آموزش و پرورش، در راستای اجرای سند تحول بنیادین، به وزارت آموزش و پرورش اجازه داده می‌شود تا علاوه بر زبان انگلیسی، نسبت به آموزش زبان‌های عربی، فرانسه، آلمانی، ایتالیایی، روسی، اسپانیایی و چینی اقدام کند.

به گزارش ایسنا، بر اساس مصوبه هزار و بیست و ششمین جلسه شورای‌عالی آموزش و پرورش، در راستای عملیاتی کردن راهکار ۵-۱ سند تحول بنیادین آموزش و پرورش مبنی بر «ارائه آموزش زبان خارجی در چارچوب بخش انتخابی (نیمه‌تجویزی) برنامه درسی، با رعایت اصل تثبیت و تقویت هویت اسلامی-ایرانی» و اصلاح مصوبه جلسه ۶۷۸ شورای‌عالی آموزش و پرورش در تاریخ ۲/۸/۱۳۸۱به وزارت آموزش و پرورش اجازه داده می‌شود حسب نیازها و تقاضای اجتماعی جدید و با رعایت اصل تنوع‌بخشی به زبان‌های‌خارجی، علاوه بر زبان انگلیسی، نسبت به آموزش زبان‌های عربی، فرانسه، آلمانی، ایتالیایی، روسی، اسپانیایی و چینی اقدام کند.بر این اساس وزارت آموزش و پرورش موظف است:

۱- برنامه درسی زبان‌های خارجی را به تصویب شورای‌عالی آموزش و پرورش برساند.

۲- مواد و منابع آموزشی- تربیتی مبتنی بر برنامه درسی زبان‌های خارجی مصوب شورای‌عالی آموزش و پرورش را با مشارکت سایر بخش‌های دولتی و غیردولتی تألیف، تدوین، متناسب‌سازی یا معرفی کند.

۳- با اولویت برگزاری کلاس‌های حضوری، در مناطقی که امکان ارائه حضوری زبان‌های غیرانگلیسی وجود ندارد، از طریق آموزش‌های غیرحضوری یا ترکیبی اقدام کند.

۴- سازوکارهای لازم برای دانش‌آموزان متقاضی یادگیری و ارزشیابی زبان‌های خارجی غیرانگلیسی را درکانون زبان ایران یا سایر مؤسسات تربیتی-تخصصی مورد تأیید وزارت آموزش و پرورش فراهم کند.

۵- بررسی جامع و کاملی از وضعیت آموزش زبان انگلیسی، همراه با پیشنهادهای کیفی بهبود آموزش زبان ظرف مدت شش‌ماه به شورای‌عالی آموزش و پرورش ارائه دهد.مطابق با تبصره ۱ و ۲ این مصوبه، دستورالعمل‌اجرایی این ماده واحده توسط وزارت آموزش و پرورش تهیه و با امضای وزیر آموزش و پرورش ابلاغ خواهد شد و با ابلاغ این مصوبه، مصوبات مغایر در مورد آموزش زبان‌های خارجی لغو می‌شود.

خبر

آغاز گرم‌ترین هفته ایران در ۱۱سال اخیر

کارشناسان هواشناسی هفته پیش‌رو را گرم‌ترین هفته ایران در ۱۱ سال اخیر دانسته‌اند و اطلاعات ماهواره‌ای دمای بسیاری از کلان‌شهرهای کشور را بیشتر از ۴۰ درجه پیش‌بینی کرده است. مطابق پیش‌بینی مراکز جهانی هواشناسی، هفته پیش رو گرم‌ترین هفته ایران در طول سال‌های اخیر است و بسیاری از کلان شهرهای ایران دمای بالای ۴۰ درجه سانتی‌گراد را تجربه خواهند کرد. در این راستا سازمان هواشناسی، با اعلام افزایش نسبی دما و پایداری در جو در اکثر استان‌ها، برای وقوع دمای بالای ۴۹ درجه در برخی مناطق به‌ویژه در جنوب غرب کشور تا پایان هفته هشدار سطح زرد صادر کرد. بر اساس اعلام هواشناسی، از امروز در استان‌های آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی، زنجان، قزوین، البرز، تهران، گیلان، مازندران و گلستان، با افزایش نسبی دما مواجه هستیم. همچنین به دلیل احتمال گرمازدگی، افزایش مصرف حامل‌های انرژی، احتمال آتش‌سوزی در مراتع و مزارع و احتمال خسارت ناشی از تنش دمایی در کشاورزی، دامداری و پرورش زنبور عسل هشدار سطح زرد صادر شده است.

بر اساس نقشه‌های پیش‌بینی و تحلیل برونداد الگوهای پیش‌یابی عددی، وضعیت جوی استان تهران طی پنج روز آینده آسمانی صاف تا کمی ابری در بعضی ساعت‌ها همراه با وزش باد پیش‌بینی می‌شود و در ساعات بعد از ظهر و شب گاهی افزایش سرعت وزش باد به‌ویژه در نواحی جنوبی و غربی با احتمال وزش باد شدید موقتی و گرد و خاک مورد انتظار است.

تا سه‌شنبه (۲۰ تیر ماه) افزایش تدریجی دما در سطح استان پیش‌بینی می‌شود.بر اساس اعلام اداره کل هواشناسی استان تهران، ورامین با بیشینه دمای ۳۸ درجه سانتیگراد گرمترین نقطه استان تهران در ۲۴ ساعت گذشته گزارش شده است. سازمان هواشناسی با اعلام افزایش نسبی دما و پایداری در جو در اکثر استان‌ها، برای وقوع دمای بالای ۴۹ درجه در برخی مناطق به‌ویژه در جنوب غرب کشور تا پایان هفته هشدار سطح زرد صادر کرد.

از امروز در استان‌های آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی، زنجان، قزوین، البرز، تهران، گیلان، مازندران و گلستان، با افزایش نسبی دما مواجه هستیم.

همچنین به دلیل احتمال گرمازدگی، افزایش مصرف حامل‌های انرژی، احتمال آتش‌سوزی در مراتع و مزارع و احتمال خسارت ناشی از تنش دمایی در کشاورزی، دامداری و پرورش زنبور عسل هشدار سطح زرد صادر شده است.

در این راستا، محمد عباس‌نژاد، کارشناس مسائل اقلیمی و هواشناسی در گفت‌وگو با خبرنگار گفت: به لحاظ تجمیعی و گسترده درگیری، هفته پیش رو گرم ترین هفته کشور در طول ۱۱ سال اخیر است و این گرما می‌تواند در بسیاری از حوزه‌ها مشکل‌ساز باشد.

افزایش دما و ۲ چالش برای صنعت برق

همزمان با افزایش گرما، اوج‌بار مصرف برق به دلیل افزایش استفاده از وسایل سرمایشی نیز به بیشترین حد خود خواهد رسید و صرفه‌جویی مردم در مصرف برق می‌تواند به پایداری شبکه برق کشور کمک قابل توجهی کند.از سوی دیگر افزایش دما سبب می‌شود تا بازدهی نیروگاه‌های حرارتی تولید برق به دلایل ترمودینامیکی کاهش یافته و عرضه برق دچار چالش شود. بر این مبنا این دو عامل سبب می‌شود تا صنعت برق با چالش مواجه شده و برای غلبه این چالش نیازمند مدیریت مصرف برق خانگی توسط مردم است.در این راستا به منظور افزایش انگیزه مردم جهت صرفه‌جویی برق، طرح پاداش صرفه‌جویی و پرداخت پاداش معادل ۲۰ برابر نرخ فروش برق به مردم در دستور کار قرار گرفته و در ماه اول اجرای این طرح تاکنون ۳۵ درصد از مشترکان خانگی بیش از ۲۲۰ میلیارد تومان پاداش گرفته‌اند.

تاثیر خشکسالی بر تبدیل دریاچه‌ها به کانون گرد و غبار

رییس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی با تاکید بر خشکسالی و کم بارشی طی دو دهه اخیر گفت: چند دهه گذشته در ایران حدود ۱۳۰ دریاچه و تالاب وجود داشت اما الان متاسفانه برخی از دریاچه‌ها به کانون‌های گرد و غبار تبدیل شده‌اند. به گزارش ایسنا، گرد و غبار پدیده‌ای نوظهور نیست و از سالیان گذشته نیز وجود داشته ولی امروزه به دلیل فعالیت‌های انسانی و تغییرات اقلیمی میزان آن تشدید شده است و تاثیرات مخرب بیشتری نیز بر محیط زیست می‌گذارد. سال گذشته خشک و کم بارش بود و امسال هم سال سومی است که در شرایط کم بارشی قرار داریم و بسیاری از استان‌ها حتی خشکسالی بسیار شدید و استثنایی را تجربه کردند و چه بسیار در این مناطق کانون‌های گرد و غبار نیز افزایش یافته است. احد وظیفه در گفت و گو با ایسنا درباره چگونگی خیزش گرد و خاک در کشور اظهار کرد: با توجه به داده‌های دو دهه اخیر، بارندگی‌های کمتر از نرمال در کشور موجب خشک شدن سطح برخی دریاچه‌ها و تالاب‌ها شده است بنابراین در حال حاضر حالا سطحی شور و نمکی و بافتی نرم و فاقد چسبندگی دارند و در معرض فرسایش بادی قرار گرفته‌اند. رییس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی با اشاره به بر گرد و خاک‌های شدید طی سال گذشته ادامه داد: این توده‌های گرد و خاک در برخی سال‌ها می‌تواند شدید باشد و در برخی سال‌ها نیز شدت بالایی ندارد و این وضعیت چندان قابل پیش‌بینی نیست. شدت گرد و خاک‌ها به دلیل افزایش گذر سامانه‌های جوی مربوط به دورپیوندها در فصل گرم و خشک و مستعد بودن سطح زمین است.

وی افزود: به‌طور مثال اگر باد در جنگل بوزد برگ درختان را تکان می‌دهد ولی در مناطق خشک و کویری گرد و خاک ایجاد می‌کند. درواقع خشکسالی محیط را برای خیزش گرد و خاک آماده می‌کند. بادها نیز زمانی که شاخص‌های دورپیوند به خوبی عمل کنند و گذر سامانه‌های جوی از کشور فراوان‌تر شود، می‌وزند و در این صورت شاهد افزایش خیزش گرد و خاک می‌شویم.

وظیفه تاکید کرد: تمام مناطقی که بیابانی شدند، زمین‌های کشاورزی که رها شدند، تالاب‌ها و دریاچه‌هایی خشک شده‌اند و با تصاویر ماهواره‌ای سالیان گذشته نیز قابل مقایسه است حالا کانون‌های گرد و خاک هستند.رییس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی ادامه داد: چند دهه گذشته در ایران حدود ۱۳۰ دریاچه و تالاب وجود داشت اما متاسفانه طی سال‌های اخیر به علت تشدید خشکسالی برخی از آن‌ها خشک و به کانون‌های گرد و غبار تبدیل شده‌اند چرا که دیگر آبی ندارند که خاکشان تثبیت شود و آن‌هایی که آب دارند نیز وضعیت مطلوبی ندارند.

شرکت ملی نفت ایران
شرکت ملی مناطق نفت خیز جنوب
شرکت بهره برداری نفت و گاز مسجد سلیمان

نوبت اول

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای (ارزیابی کیفی)

شناسه : ۱۵۲۲۲۸۹

تقاضای شماره ۴۰۱۰۹۸۷

اداره تدارکات و امور کالای شرکت بهره برداری نفت و گاز مسجدسلیمان در نظر دارد کالای مورد فراخوان را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای تأمین نماید.

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	مدارک مورد نیاز جهت شرکت در مناقصه	مدت زمان تحویل کالا	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه	برآورد خرید کالا	زمان تخمینی گشایش پیشنهادات
۴۰۱۰۹۸۷	بال ولو در سایزهای مختلف	طبق شرایط متقاضی	۷۵ روز	۴٫۷۲۰٫۰۰۰٫۰۰۰ ریال	۹۴٫۴۰۰٫۰۰۰٫۰۰۰ ریال	۱۴۰۲/۰۵/۱۰

متقاضیان شرکت در مناقصه مذکور در صورت داشتن شرایط ذیل می توانند با بارگذاری مدارک ، آمادگی خود را ظرف مدت ۳۰ روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم به آدرس : www.setadiran.ir (سامانه تدارکات الکترونیکی دولت) اعلام نمایند . لطفاً جهت اطلاع بیشتر با شماره تلفن های ۰۶۱-۴۳۲۲۳۳۰۵ و ۰۶۱-۴۳۲۲۵۸۷۷ تماس حاصل نموده و یا به آدرس تارنمای www.shana.ir و www.mis.nisoc.ir مراجعه نمائید .

شرایط متقاضی : ۱- حسب مورد ، ارائه یک نسخه از اساسنامه شرکت ، نامه آگهی تأسیس شرکت و آخرین تغییرات ثبتی الزامی است. ۲- ارائه گواهینامه صلاحیت ایمنی . ۳- ارائه مستندات طبقه بندی شده مربوط به ارزیابی کیفی تامین کنندگان کالا (مطابق فصل چهارم آیین نامه اجرایی بند ج ماده ۱۲ قانون برگزاری مناقصات) بر اساس معیارهای ارزیابی کیفی . ۴- توانایی ارائه ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه فوق الذکر با لحاظ شرکت بهره برداری نفت و گاز مسجدسلیمان بعنوان ذینفع از بانک های معتبر به میزان یاد شده در جدول فوق و یا واریز نقدی به حساب شرکت بهره برداری نفت و گاز مسجدسلیمان.

۵- توانایی تهیه و تسلیم ضمانتنامه انجام تعهدات به میزان ۱۰٪ کل مبلغ پیشنهادی از بانکهای مورد تأیید بانک مرکزی (در صورت برنده شدن در مناقصه) و یا واریز نقدی به حساب شرکت بهره برداری نفت و گاز مسجدسلیمان . ۶- کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد .

HTTP://IETS.MPORG.IR www.mis.nisoc.ir WWW.SHANA.IR

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۴/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۲۵

روابط عمومی شرکت بهره برداری نفت و گاز مسجد سلیمان