زبان بدن

بدن ما چگونه با دیگران حرف می‌زند؟

رویا تهرانی

بسیاری از موقعیت‌هایی که ما در آنها قرار می‌گیریم می‌تواند به وسیله زبان بدن ما ناخواسته به تعابیر متفاوتی از سوی طرف مقابل قلمداد شود. بنابراین در برقراری ارتباط با دیگران این نکته مهم است که با استفاده از حرکات بدن خود بتوانید بر موقعیت خود مسلط شوید وتأثیر مطلوبی بر دیگران بگذارید.

اگر صحبتی طولانی با تعدادی از دوستان خود دور یک یا چند میز دارید برای نشان دادن حس برتری و تسلط خود هر از چند دقیقه سعی کنید از جای خود بلند شوید و به دور میز و صندلی‌هایی که دوستانتان بر آنها نشسته‌اند قدمی بزنید. سعی کنید در هنگام صحبت حتی کمی به جلو خم شوید و میز مشترک بین خود و جمع دوستانتان را لمس کنید. این حرکت باعث می‌شود نظرها را به سوی خود جلب کنید و حس برتری و قدرتمندی خود را در جمع نشان دهید.

تکان دادن سر به نشانه تأیید در هنگام صحبت کردن دو نفر نشانه احترام و القای این مفهوم به طرف مقابل است که برای او ارزش قائل هستید. خود را علاقه‌مند به حرف‌های او نشان دهید تا به‌صورت ناخودآگاه در نظر فرد مقابل جذاب دیده شوید. اگر سرتان را به یک سمت متمایل کرده باشید نشان می‌دهید که به موضوع مورد بحث علاقه دارید و جذب مباحث شده‌اید. این کار نشان می‌دهد که شما نسبت به موضوع حساس و در یک گفت‌وگوی دو نفره دلسوز و متعهد هستید. برای موقعیت‌هایی که قصد دارید در شرایط بحرانی به افراد، دوستان یا آشنایان خود کمک کنید ممکن است به این موضوع فکر کنید که چه نوع رفتاری مناسب‌تر است.

حرکات بدن در چنین شرایطی بسیار می‌تواند به تأثیر شما در فرد مقابل برای آرام کردن او کمک کند. سعی کنید با او تماس چشمی ادامه دار داشته باشید، به طور محسوسی لبخند بزنید و کف دست‌هایتان را به‌صورت باز نگه دارید این نشان دهنده روراستی و صداقت نسبت به اواست. بتدریج متوجه گشاد شدن مردمک چشم طرف مقابل خواهید شد که نشان دهنده این است که حرف‌ها و حرکات شما در راستای حالات درونی اوست و او کمی آرام شده است.



مسأله‌ای در باب تفاوت شکل غذا در ایران و جهان

هیولا در خاورمیانه، اثر هنری در اروپا

آیسان زرفام

«میرازور» بهترین رستوران جهان است. «رویداد رقابتی ۵۰ رستوران برتر»، معتبرترین رویداد انتخاب رستوران در جهان، در سال ۲۰۱۹ لقب بهترین رستوران را به «میرازور» فرانسوی داده است. با جست‌وجوی تصاویر منوی «میرازور» به عکس‌هایی از بشقاب‌های بزرگ سفید می‌رسید که در مرکز آن حول شعاع دایره‌ای کوچک و فرضی دو سه قطعه بسیار کوچک گوشت میگو، ماهی یا فیله مرغ، چند برگ سبز یا گل‌های بسیار کوچک رنگی دیده می‌شود و در نهایت چند قطره از چیزی شبیه به سس با رنگی تند روی بشقاب پاشیده شده تا نقطه عطف این اثر هنری باشد. قیمت غذا سر به فلک می‌کشد اما بی‌تعارف اگر دلتان بیاید این اثر هنری را خراب کنید، در مجموع کل غذا در ۲ قاشق غذاخوری جا می‌گیرد. وضعیت در مورد رستورانی ایتالیایی که سال ۲۰۱۸ جایگاه بهترین را داشت هم، همین‌گونه است؛ «سالاد ستار در شکوفه» سالاد محبوب رستوران «اوستریا فرانچسکانا» در مودنای ایتالیا، در یک برگ کاهوی کوچک جای می‌گیرد اما وسوسه امتحان کردن آن آدم‌ها را از سراسر جهان به مودنا می‌کشاند به طوری که شهردار مودنا سرآشپز این رستوران را برای این شهر همانند کولوسئوم برای رم می‌داند! در آسیای شرقی هم وضعیت همین‌گونه است. سنت خلق اثر هنری با غذا و سرو آن در کنار هایکو در ژاپن، اتفاق جدیدی نیست. اصلاً ذات سوشی‌های کوچک و فشرده با طراحی فکر شده بر اساس همین سنت غذایی است.

■ **محبوبیت گاو نصفه در خاورمیانه**

در این میان، این خاورمیانه است که در میان هیولاها اسیر شده است. آشپزی ترک در اینستاگرام معروف شده است چرا که تقریباً نیمی از یک گاو را درسته در تنور می‌پزد، بعد آن را در ظرفی شبیه به بشقاب دیو می‌ریزد و روی آن قابلمه‌ای برنج خالی می‌کند، چند سیخ کباب را هم دورچین غذا می‌کند و چند خوراک دیگر را هم که هر کدام یک غذای مستقل به حساب می‌آید روی غذا خالی می‌کند. حالا خیل آشپزها و رستوران داران خاورمیانه‌ای، بویژه ایرانی، در آرزوی محبوب شدن به اندازه او، مجمعه‌های مسی گذشته را در این روزهای اسیر نوستالژی، دوباره از گنجه در آورده‌اند و شلوغ و درهم‌ریخته غذاهای مختلف را درون آنها سرو می‌کنند.

■ **هیولای ایرانی، اژدر**

اگر بخواهیم بگوییم سرو غذا در خاورمیانه گرفتار سبک هیولایی است باید بگوییم که ایران گرفتار اژدرشان است. «اژدر زاپاتا»ها اولین نشانه‌های واضح محبوبیت درهم‌ریختگی غذا بودند. برای اولین بار ساندویچ‌هایی سرو می‌شدند که نه تنها درون آنها روی گوشت همبرگر چند ورق کالباس می‌گذاشتند، بلکه فیله مرغ هم در لای یکی از کالباس‌ها پیچیده می‌شد و دهان شما را حسابی سورپرایز می‌کرد، البته روی ساندویچ هم آتشفشانی از پنیر پیتزا و قارچ در حال فوران بود. این ساندویچ‌ها در کنار قطعات بزرگ سیب‌زمینی سرخ شده غوطه‌ور در مایونز مزه و حال و هوای خاصی داشت. این وضعیت تنها در اژدر زاپاتاها که بیشتر غذافروشی‌های خیابانی محسوب می‌شدند (و خیلی توقعی از شان نبود!)، باقی نماند و چند سال بعد رستوران‌های شیک‌تر هم





گرفتار این مسأله شدند که اصالت، زیبایی غذا و نحوه سرو آن را قربانی افزایش حجم و مواد تشکیل دهنده غذا کنند و اینگونه شد که مثلاً در یکی از معروف‌ترین رستوران‌های شیراز اگر یک پرس زرشک‌پلو با مرغ سفارش دهید، پیکر نصف شده مرغی را به‌صورت درسته در وسط ظرف می‌بینید. یا اگر «سزار شکوفه» رستوران ایتالیایی شهرت بسیار پیدا کرده، در ایران هم یکی از محبوب‌ترین سالادهای سزار متعلق به رستورانی زنجیره‌ای است که غذایی بی‌شباهت به سالاد سزار را به همین نام سرو می‌کند: یک سطل کاهو همراه با تکه‌های مرغ بزرگ حسابی سوخاری شده که مثل برگ دلمه به دور حجمی از پنیر پیتزا پیچیده شده‌اند. رستوران‌های تازه تأسیس هم از همین شیوه برای معروف شدن استفاده می‌کنند. فرمول ساده است، مواد غذایی اغلب گوشتی و چرب لایه لایه روی هم می‌آیند، بعد پنیر پیتزای آب شده روی این لایه‌ها سرازیر می‌شود و در حالی که روغن از سر و روی غذا می‌چکد، غذا با سس مایونز فراوان خورده می‌شود و در آخر تنها کافی است که از یک «تیستر» یا اینفلوئنسر غذا در اینستاگرام دعوت شود تا مراحل لایه لایه چیده شدن مواد غذایی روی هم را در شبکه‌های مجازی به مردم نشان دهند.

■ **چرا اینگونه شدیم؟**

به تصویر تاریخی از غذای ایرانی که فکر کنیم، مرغ‌ها و بره‌های درسته همیشه در قصه‌های شاهان و خان‌ها و در مجالس عیش آنها به یاد می‌آید. به سفره مردم که فکر می‌کنم کاسه «کالجوش» خانه مادربزرگ‌ها به خاطرم می‌آید با یک ظرف از نان خشک خرد شده در کنارش، ظهرهای جمعه، پر میهمان هم، بوی قرمه سبزی دارد، یک بشقاب آراسته از برنج با اندکی برنج زعفرانی در میان آن، کاسه جدای خورشت در کنار بشقاب، کاسه کوچکتر دیگر از سالاد شیرازی که ترکیب بی‌نظیر رنگ‌هاست و.... در خانه مادربزرگ‌ها هیچ غذایی روی هم انباشته نمی‌شد تا شهوت شکم بارگی را تداعی کند.

■ **ترس تاریخی**

اینکه استقبال از غذاهای انبوه، مختلف، مخلوط و درهم از کجا آمده را نمی‌دانم، در نگاه اول شاید هرکسی فکر کند خاورمیانه پر از جنگ و گرسنگی است، اما اگر خاورمیانه گرسنه باشد پس آفریقا چه؟ پس این رستوران‌ها چطور پر و خالی می‌شوند؟ کشورهای گرسنه که آنقدر غذا ندارند که بخواهند اینگونه عرضه کنند. شاید این ولع بیشتر شبیه یک ترس تاریخی باشد. شاید صحبت از گرسنگی در میان نیست، بلکه صحبت از ترس گرسنگی است. ترس گرسنگی برای ملتی که در تاریخش کم قحطی و محاصره و خشکسالی نداشته حتماً جدی به شمار می‌آید اما اینکه چرا اکنون خود را نشان داده خود مسأله دیگری است.

در شهر

قانون نانوشته شهروندی

پویا کمالی

ایده «شهروند مسئول» بودن در ذهن ما همیشه جایی را به خود اختصاص داده است اما این موضوع تنها زمانی به حقیقت می‌پیوندد که قدم‌هایی را برای تحقق آن برداریم. دراین باکس قرار است ایده‌هایی نانوشته و غیررسمی ارائه شود تا ما را یک گام به شهروند ایده‌آل شدن نزدیک‌تر کند. از زمانی که گرافیتی‌ها یا دیوارنگاری‌ها در شهرهای جهان هویت مستقل پیدا کردند و برتر دیوارها دیده شدند شهرها هم هویت جدید و دگرگونی پیدا کردند. در سال‌های اخیر این اجازه به گرافیتی کاران یا به اصطلاح دیوارنگاران داده شده است که هنرهای خود را روی دیوارهای متروکه و حتی بخش‌های تعبیه شده و مخصوص این کار در شهر به دیگران نمایش دهند. قانون نانوشته و شماره یک مسئولیت شهروندی از این ایده تغذیه می‌شود که شهروندان بتوانند رنگ‌های شاد و طرح‌های زیبای خود را به دیوارهای محل زندگی خود بیاورند. بدون شک بازسازی و زیباسازی محیط شهری یکی از وظایف مسئولان شهری است اما این ایده هم می‌تواند کاربردی باشد که هنرمندان در محیط اطراف محل سکونت خود دست به کار شوند و رنگ نو و خلاقانه‌شان را به دیوارهای قدیمی بپاشند. این روزها شهرهای ما به رنگ‌های روشن تری برای بقا نیازمندند پس با این قانون نانوشته گرافیتی کاران و هنرمندان طراحی و معماری می‌توانند ایده‌های خلاقانه خود را برای انتشار امید بیشتر در شهرشان به نمایش عمومی بگذارند. حتی با هر ایده معمارانه و خلاقانه‌ای می‌توان از دکورهای طبیعی سنگ و چوب و آیینه هم الهام گرفت. اگرچه شهرداری‌های هر شهر اقدامات اولیه را برای پاکیزگی شهرها انجام می‌دهند اما هر روز صبح بعد از اینکه ماشین‌های پارک شده در گوشه و کنار خیابان و کوچه‌ها از محل توقف خود حرکت می‌کنند شاهد زباله‌های انباشته شده در گوشه و کنار این اماکن هستیم. برای نمونه هر شهروند می‌تواند مسئول منطقه‌ای باشد که ماشین خود را در آن محدوده پارک می‌کند. کافی است جاروی کوچکی به همراه خاک‌انداز دستی در ماشین خود به همراه داشته باشید تا با دیدن این زباله‌ها به‌صورت داوطلبانه دست به کار تمیز کردن آن نقاط شوید. در هر صورت این می‌تواند بخشی از وظیفه‌ای باشد که هر شهروند بر عهده دارد تا از منطقه محل پارک خودرویش که مانع از کار پاکبانان شده حفاظت کند.



آگهی تغییرات شرکت پارس پلیمر خاوران سهامی خاص به شماره ثبت ۱۱۵۹ و شناسه ملی ۱۰۴۸۰۰۵۹۲۲۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
موسسه حسابرسی و خدمات مالی آرموده کاران(حسابداران رسمی)به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۶۸۶۰۰ به عنوان بازرس قانونی اصلی و حسابرس مستقل و موسسه حسابرسی بهراد مشار(حسابداران رسمی) به شناسه ملی ۱۰۸۴۰۰۱۷۹۹۹ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. صورتهای مالی منتهی به سال مالی ۱۳۹۷ توسط بازرس اصلی شرکت قرائت و به تایید و تصویب سهامداران حاضر در جلسه رسید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان سمنان مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری گرمسار

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده و عادی بطور فوق العاده شرکت تحقیقات پیشرفته

(سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۱۹۱۲۸۸ وشناسه ملی ۱۰۱۰۴۳۳۴۵۵۰

از کلیه صاحبان سهام شرکت فوق دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده و عادی بطور فوق العاده شرکت که به ترتیب در ساعت۹ و ۱۱ صبح مورخ ۹۸/۱۰/۱۸ در محل قانونی شرکت تشکیل می‌شود حضور بهم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده:
۱ تغییر آدرس دفتر مرکزی شرکت
۲ افزایش اعضای هیأت مدیره به ۳ نفر و اصلاح ماده اساسنامه و اصلاح موادی از اساسنامه که در صلاحیت مجمع عمومی فوق العاده باشد.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده :
۱ انتخاب و تعیین سمت اعضای هیأت مدیره
۲ انتخاب بازرسین
۳ تعیین وضعیت حق امضاء
۴ تعیین روزنامه کثیر الانتشار

هیأت‌مدیره

فراخوان مناقصه عمومی (یک‌مرحله‌ای)

نوبت اول

مناقصه شماره ۹۸/۰۲۱/م

شرکت پالایش نفت تهران (سهامی عام)

الف **موضوع مناقصه:** تامین نیرو جهت خدمات جانبی اداره بازرگانی و عملیات کالا و انبارها
ب **مناقصه‌گزار:** شرکت پالایش نفت تهران (سهامی عام)
ج **شرح مختصر کار:** تامین نیروی انسانی جهت انجام خدمات جانبی اداره بازرگانی شامل:
کمک کار عمومی (کمک انبار دار)، راننده لیفتراک و پایه یک، بازرسی کالا، کنترل ورود و خروج و جابجایی اقلام کم تحرک و تغذیه اسناد پروژه و سفارش مستقیم به سیستم یکنواخت کالا و همچنین کنترل جهت فروش اقلام مازاد و ضایعات عمومی، کنترل موجودی و سفارشات کالا، کارمند دبیرخانه، کارمند بایگانی و ...
د **مدت قرارداد:** ۱۲ ماه
ه **تضمین شرکت در مناقصه:** ضمانتنامه بانکی به مبلغ ۳۶۶ ,۰۰۰ ,۰۰۰ ریال
و **محل اجرای کار:** شرکت پالایش نفت تهران (سهامی عام)

کلیه پیمانکاران واجدشرایط که در زمینه مذکور تجربه کافی دارند و دارای گواهی‌های لازم از جمله گواهی صلاحیت ایمنی و گواهی صلاحیت پیمانکاری از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی می‌باشند، دعوت می‌نماید ضمن اعلام آمادگی کتبی جهت شرکت در مناقصه، فرم ارزیابی کیفی مناقصه‌گران موجود در شبکه اطلاع‌رسانی این شرکت به آدرس (www.tehranrefinery.ir) را با دقت تکمیل و به همراه مدارک مربوطه از زمان انتشار آگهی نوبت اول و حداکثر تا هفت روز پس از نشر آگهی نوبت دوم به نشانی تهران، ابتدای جاده قدیم قم، نرسیده به باقرشهر، شرکت پالایش نفت تهران (سهامی عام)، ساختمان شهید بهشتی، اتاق ۲۱۱ – امور حقوقی و پیمان‌ها تحویل نمایند.

دارا بودن خط مشی و نظام مدیریت HSE متناسب با موضوع پیمان الزامی است در این خصوص پیمانکاران می‌بایست نسبت به تکمیل و تحویل پرسشنامه سطح دو ارزیابی اولیه HSE پیمانکاران مندرج در بخش مناقصات وب‌سایت این شرکت (www.tehranrefinery.ir) اقدام نمایند. همچنین لازم است پرسشنامه تکمیل شده مذکور را همراه با مدارک و مستندات HSE مربوطه در یک لوح فشرده و مجزا از سایر مدارک به این شرکت تحویل نمایند.

در صورت عدم تکمیل و تحویل فرم ارزیابی کیفی و همچنین پرسشنامه HSE، صلاحیت شرکت‌کنندگان قابل بررسی نخواهد بود. بدیهی است این شرکت پس از بررسی اسناد و مدارک واصله در چارچوب ضوابط و مقررات داخلی خود از شرکت‌های واجدشرایط دعوت به عمل خواهد آورد. ارایه مدارک و سوابق مزبور هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نخواهد کرد.

پس از ارزیابی کیفی مناقصه‌گران در تاریخ ۹۸/۱۰/۲۵ اسناد مناقصه در محل شرکت (نشانی فوق‌الذکر) به مناقصه‌گران واجدشرایط تحویل خواهد شد. زمان عودت پاکت‌های پیشنهاد نرخ تاریخ ۹۸/۱۱/۰۷ و زمان گشایش پاکت‌های مالی تاریخ ۹۸/۱۱/۰۷ خواهد بود.

تلفن‌های تماس: ۵۱–۵۵۹۰۱۰۲۱ داخلی (۴۳۰۴۰)	آدرس اینترنتی: www.tehranrefinery.ir
دورنگار: ۵۵۲۰۹۲۹۶ (داخلی ۴۳۰۰۹)	پست الکترونیکی: Contr-dep@torc.ir

روابط عمومی شرکت پالایش نفت تهران (سهامی عام)



پنجمین کنگره نقش خدمات حمایتی

(زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی) در توانمندسازی کودکان مبتلا به سرطان و خانواده آنها

محک
مؤسسه خیریه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان
mahak-charity.org

زمان: ۷ و ۸ اسفند - محل برگزاری: آمفی تئاتر مؤسسه خیریه محک
دارای امتیاز بازآموزی

محورهای کنگره:
• ارائه خدمات حمایتی به کودک و مراقبین (خانواده و تیم درمان) در فرآیند درمان سرطان کودک در مراحل: تشخیص، سیر درمان، پیگیری و بازگشت به زندگی عادی، تسکین‌های قبل از سوگ، سوگ و پس از سوگ
• نقش فعالیت‌های داوطلبانه در مداخلات مددکاری اجتماعی و روانشناختی
• اولویت بندی منابع خدمات حمایتی مبتنی بر شاخص‌های اثربخشی
• حقوق بیمار و مراقبین ایشان
• مراقبت از مراقبت کنندگان

گروه‌های هدف:
• مددکاران اجتماعی، روان‌شناسان و روان‌پزشکان
• پزشکان متخصص هماتولوژی- آنکولوژی، رادیوتراپی- آنکولوژی، جراحی و اطفال
• پرستاران و روان‌پرستاران
• اعضای هیأت علمی و پژوهشگران دانشگاه‌ها و مراکز پژوهشی در حوزه‌های مددکاری اجتماعی، روان‌شناسی، توانبخشی و جامعه‌شناسی
• دانشجویان مقاطع کارشناسی ارشد، دکترای عمومی و تخصصی رشته‌های مددکاری اجتماعی، روان‌شناسی، روان‌پزشکی، پزشکی، پرستاری، علوم تربیتی و مشاوره، توانبخشی و جامعه‌شناسی
• سازمان‌های مردم‌نهاد ملی و بین‌المللی

از تمامی علاقه‌مندان و گروه‌های هدف دعوت می‌گردد با توجه به محورهای مورد نظر کنگره، مقالات پژوهشی و کاربردی خود را حداکثر تا تاریخ ۱۰ دی ماه ۱۳۹۸ ارسال نمایند. جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت کنگره مراجعه کنید.

نشانی دبیرخانه: ابتدای بزرگراه ارتش، بلوار مژدی، خیابان پروفسور وثوق، بلوار محک، بیمارستان و مؤسسه خیریه محک - شماره تماس: ۲۳۵۰۱۳۴۷ - ۰۲۱
آدرس ایمیل: icss@mahak-charity.org آدرس سایت: https://icss.mahak-charity.org