

### اگر طالب زندگی سالم و بالندگی می باشیم باید به حقیقت عشق بورزیم.

اسکات پک



### کرنا و رویای همیشگی کار در منزل؛ دور کاری شاید آن قدرها هم خوب نباشد



در روزهای شروع کرونا بسیاری از افراد طاهر آ از محیط ایده آل خود کار می کنند؛ درحالی که در پذیرایی خانه خود نشسته اند تلاش می کنند تا کارهای خود را از راه دور انجام بدهند. بسیاری از مردم از محل کار خود دوری گزیده اند و تلاش می کنند تا با جایگزینی سبک جدیدی از کار در منزل با شرایط جدید سازگار شوند.

#### آزمایش عمومی یک دغدغه همیشگی

کرنا خلی چیزیها را تحت تأثیر قرار داده است. یکی از بزرگ ترین و مهم ترین گروه هایی که تحت تأثیر وضعیت ایجاد شده قرار گرفته اند کارمندان هستند.

درحالی که این بیماری میلیون ها نفر را درگیر در هراس از مسافرت، بحران سقوط ارزش سهام، ترس از بیماری و بحران هایی از این قبیل قرار داده است، اما امکان های جدیدی را نیز ایجاد کرده است. یکی از این امکان ها دور کاری است. اگرچه دور کاری همیشه مورد توجه مدیران و کارمندان بوده اما پدید آمدن وضعیت جدید موجب شده است که دور کاری به شکل جدی مورد توجه قرار گیرد و ارزش ها، تهدیدها و فرصت های بیشتر مورد بحث قرار گیرد. بسیاری از کارشناسان معتقدند که وضعیت پدید آمده به خاطر ویروس کرنا می تواند زمینه را فراهم کند که ترس های قدیمی نسبت به دور کاری کمتر شوند. به عبارت دیگر با فرهنگ جدیدی از کار مواجه خواهیم بود که ارزش بیشتری برای دور کاری قائل است. در خانه بودن، امکانات خانه را در اختیار داشتن، رسمیت کمتر و کنترل بیشتر بر زمان کار از جمله چیزهایی است که دور کاری را برای خیلی از کارمندان جذاب می کند.

#### روی دیگر سکه

در حالت عادی همه چیز درباره دور کاری جذاب به نظر می آید؛ رفت و آمد نمی کنید، همکارانتان حواستان را پرت نمی کنند و در حالت یختن ناهار کار هم می کنید! اما آیا دور کاری همانقدر که ما تصور می کنیم پرفایده و مفید است؟ در یک بررسی محققان به این نتیجه رسیدند که بیشتر مردم باید در محل کار خود و در ارتباط با سایر افراد فعالیت داشته باشند و تا جایی که می توانند از تنهایی کار کردن در خانه دوری کنند. البته نمی توان به این موضوع به صورت یکسخت نگاه کرد. دور کاری برای افرادی که به تازگی بچه دار شده اند یا افرادی که از ناتوانی های جسمی رنج می برند گزینه مناسبی است. اما این همه ماجرا نیست. برخی تحقیقات نشان می دهند که دور کاری می تواند افراد را دچار افسردگی کند. کار کردن با دیگران و بودن در محیط کار طراوت بیشتری به افراد می دهد. دور کاری به مدت

طولانی موجب کسالت شدید و مشکلات ارتباطی می شود. خصوصاً اینکه کار مداوم در منزل فضای خانه را هم تحت تأثیر قرار می دهد. برخی از روانشناسان تأکید جدی دارند که محیط کار و استراحت باید از هم تفکیک شوند و کار کردن در منزل باید به حداقل ممکن برسد چرا که امنیت روانی افراد را هدف قرار می دهد.

**شاید کار در خانه راه حل نهایی نباشد**

مخالفان و موافقان دور کاری هر کدام دلایل علمی خود را دارند. برای مثال مطالعه ای در سال ۲۰۱۴ بر روی یک شرکت نشان داد کارمندان که دور کاری می کنند نسبت به کسانی که در محل کار حضور دارند ۱۳ درصد کارآمدی بیشتری دارند.

همین مطالعه نشان داد درست است که کارآمدی کارمندان دور کار نسبت به همکاران آن ها که در محل کار حاضرند بیشتر شده است اما در عوض قدرت ابتکار و خلاقیت کسانی که در محل کار حاضرند و با یکدیگر کار می کنند بیشتر است. به عبارت دیگر دور کاری کارآمدی را بالاتر می برد اما خلاقیت، روحیه کار جمعی، انسجام گروهی و توانایی حل بحران های تیمی را کاهش می دهد.

کار در اداره مشکلات خودش را دارد، فضای رسمی، الگوی ارتباطی که ممکن است روی اعصاب آدم رزه برود، حتی طراحی محیط کار و حضور چند نفر در محیط کار مانع از تمرکز کارکنان می شود؛ اما درعین حال نزدیکی با دیگران، به ما امکان تعامل می دهد و موجب بروز عمیق ترین احساسات بشری مثل حس همدلی و همکاری می شود. درحالی که در دور کاری عملاً فضاهای تعامل از ما گرفته می شوند.

#### راهی به جز دور کاری

در این میان برخی شرکت ها با نگاهی به مزایای دور کاری و کار در محل به روش های تلفیقی روی آورده اند؛ یعنی ترکیبی از دور کاری و کار در شرکت را پیشنهاد می کنند. برخی محققان ادعا می کنند که ایده آله ترین زمان دور کاری حدود یک و نیم روز در هفته است.

برخی دیگر از شرکت ها مسئله دور کاری را با ارتباطات ویدئویی مجازی تلفیق کرده اند.

برای مثال نیروهایی که دور کاری می کنند و چندان از هم خبر ندارند به صورت آنلاین کنفرانس برگزار می کنند و یا کار مشترک آنلاین را پیش می برند. یا در مراسماتی مانند مهمانی های آنلاین شرکت می کنند تا تعاملاتشان حفظ شود. اگر مسئله کرنا ادامه دار باشد احتمالاً شرکت ها به سمت راه حل های دیگری نیز حرکت کنند تا از دور کاری بهترین استفاده را ببرند.



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ضمن ارائه توضیحاتی در خصوص فرآیند تولید و آماده سازی محصولات غذایی صنعتی، به افراد توصیه کرد تا حد امکان از خرید مواد غذایی روپاز و سنتی در زمان شیوع ویروس کووید-۱۹ خودداری کنند.

به گزارش ایسنا، دکتر سید امیر مرتضویان - متخصص علوم و صنایع غذایی در خصوص وجود ویروس کرنا در مواد غذایی عنوان کرد: با توجه به اطلاعات موجود، دامای سالم سازی مواد غذایی برای حذف ویروس کرنا در مواد غذایی امکان ندارد. ویروس کرنا در طی فرآیند تولید و بسته بندی مواد غذایی با شرایط بهداشتی مناسب در فرآیند تولید و بسته بندی مواد غذایی نمی تواند انتقال پیدا کند.

مرتضویان فرموده است: "مهم ترین نکته بهداشتی در فرآیند تولید و بسته بندی مواد غذایی، رعایت بهداشت و استفاده از تجهیزات مناسب است. در فرآیند تولید و بسته بندی مواد غذایی باید از تماس با افراد بیمار، استفاده از دستکش و ماسک، استفاده از تجهیزات مناسب و رعایت بهداشت فردی و محیطی اقدام کرد."

دمای پخت این محصولات نیز بالای ۷۰ درجه سلسیوس است، اما نکته قابل توجه در خصوص کالیاس، احتمال بروز آلودگی ثانویه هنگام باز کردن بسته بندی اولیه، برش زدن و گذاشتن آن در بسته در مغازه یا مرکز خرید است. در خصوص سوسیس این نگرانی وجود ندارد چراکه هم به صورت بسته بندی اولیه از کارخانه به فروش می رسد (و در کارخانه شرایط پخت اولیه را گذرانده است) و هم مصرف کننده طی فرآیند پخت خانگی، مجدداً آن را در معرض گرمای کافی قرار می دهد. به طور کلی باید توجه داشت که متخصصان علوم تغذیه ای، مصرف مستمر سوسیس و کالیاس را توصیه نمی کنند.

#### نحوه مصرف تخم مرغ در زمان شیوع کرنا

عضو هیئت علمی دانشگاه ویروس کرنا را قابل انتقال از حیوان به انسان اعلام کرد و گفت: به همین منظور توصیه می شود برای مصرف محصولاتی همچون تخم مرغ نکات بهداشتی را رعایت نمود؛ بدین صورت که در صورت تمایل به آب پز کردن، حتماً به مدت کافی در معرض گرما قرار دهید تا کاملاً پخته شود. تخم مرغ نبرو جای نگرانی ندارد چون گرمای کافی می بیند. وی احتمال آلودگی نان های کاملاً صنعتی را نیز نزدیک به صفر اعلام و تصریح کرد: نان های کاملاً صنعتی که همگی بسته بندی شده، آلوده نیستند. مرتضویان، استفاده از نان سنتی را در صورت گرما دادن کافی، پیش از استفاده، بدون مشکل

مرتضویان فرآیند های پخت و آماده سازی فرآورده های گوشتی همچون سوسیس را نیز قابل اطمینان خواند و افزود:

#### مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۴

سایپور زارع شیبانی - مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۴

**آگهی ابلاغ وقت افراز پلاک ۳ و ۲ فرعی ۶۲۴۳ بخش یک شیراز**

**موضوع: آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای (فشرده) به شماره م ع / ۶۲۴۳ / ۹۸ / ۹۸ / ۰۶**

**نظیر به اینکه آقای احسان نجفی به وکالت از تعدادی مالکین مشاعی (بموجب وکالت ۹۸/۱۱/۷ - ۳۱۳۳۱۵ - ۳۱۳۳۱۵ دفتر ۵ شیراز به وکالت از عباس پور نواب و بموجب سند وکالت ۹۸/۱۱/۶ - ۳۱۳۳۱۵ دفتر ۱۴ شیراز به وکالت از خانم صاحب پور نواب و بموجب سند وکالت ۹۷/۴/۱۶ - ۳۰۷۶۵۷ دفتر ۵ شیراز به وکالت از خانم تاجی هزبری بموجب سند وکالت ۹۷/۳/۱ - ۳۰۷۲۱۳ - ۳۰۷۲۱۳ دفتر ۵ شیراز به وکالت از خانم فرحناز و نازیلا و آقای غلامعلی شہرت همگی پور نواب) شنیدگان پلاک ۳ و ۲ فرعی ۶۲۴۳ اصلی بخش یک شیراز طی درخواستی تقاضای افراز سهام مشاعی خود را در پلاک مذکور به طرفیت سایر مالکین مشاعی نموده است و حسب اظهار متقاضی افراز به آدرس زهرا و فاطمه شہرت هردو پور نواب دسترسی ندارند و در نتیجه انجام ابلاغ واقعی به شرک مشاعی امکان پذیر نگردیده و بنا به اعلام متقاضی تقاضای ابلاغ وقت کارشناسی و ادامه عملیات افراز از طریق انتشار در جراید گردیده لذا مراتب تعیین وقت به تاریخ ۹۹/۱۲/۲۳ ساعت ۱۰ صبح تعیین و در تاریخ مقرر نماینده و نقشه بردار ثبت جهت انجام کارشناسی در محل وقوع ملک حضور دارند لذا مراتب جهت انتشار و ابلاغ قانونی به مشارالیهم جهت حضور در محل وقوع ملک در موعد مقرر آگهی می گردد و لازم به توضیح است عدم حضور مالکین مانع از انجام عملیات افراز و ادامه عملیات ثبتی نخواهد بود و این آگهی فقط برای یک نوبت انتشار می یابد.**

- ۱- موضوع مناقصه: انجام خدمات فنی، تعمیراتی و پشتیبانی در منطقه عملیاتی سروسنان و سعادت آباد
- ۲- شماره مناقصه: م ع / ۶۱۲ / ۹۸ / ۹۸ / ۰۶
- ۳- نوع مناقصه: عمومی یک مرحله ای
- ۴- مدت انجام کار: ۳۸ روز
- ۵- تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: مبلغ ۲۴۰۰۰۰۰۰۰/۰۰ (دو میلیارد و چهارصد میلیون) ریال که باید به یکی از دو صورت زیر ارائه گردد و همچنین در صورت برنده شدن قادر به ارائه ضمانتنامه انجام تعهدات به میزان ۱۰ درصد بار مالی سالیانه بیمان باشد.
- الف) - ارائه رسید وجه صادره از سوی حسابداری کارفرما مبنی بر واریز مبلغ فوق الذکر
- ب) - ارائه ضمانتنامه بانکی به میزان فوق الذکر طبق فرم نمونه که ابتدا برای مدت (۹۰ روز) معتبر بوده و پس از آن نیز با اعلام کارفرما برای مدت (۳۰ روز) دیگر قابل تمدید باشد.
- ۶- برآورد اولیه کارفرما برابر مبلغ ۱۹۱۸۱۶/۲۵۱۸۱۹ (نوزده میلیارد و هشتصد و شازده میلیون و دو صد و پنجاه و یک هزار و هشتصد و نوزده) ریال
- ۷- محل اجرا: منطقه عملیاتی آغار و دالان
- ۸- مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی و سایر اسناد مناقصه: ۷ روز پس از انتشار آگهی نوبت اول
- ۹- مهلت تسلیم (بارگذاری) اسناد استعلام ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه: حداکثر تا ۱۴ روز پس از آخرین مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه

۱۰- آدرس: شیراز - خیابان کریمخان زند - روبروی خیابان خیام - نش کوجه ۴۲ - ساختمان شرکت بهره برداری نفت و گاز زاگرس جنوبی - تلفن تماس اداره امور حقوقی و بیمان ها: ۸۴۷۳ - ۷۱۳۲۱۳۳۹۶ - تلفن تماس کسبه فنی بازرگانی: ۸۶۷۱ - ۷۱۳۲۱۳۳۲۸۵ - تلفن تماس کیسیون مناقصات: ۷۱۳۲۱۳۳۹۲۴

۱۱- شرایط لازم جهت شرکت در مناقصه و احراز حداقل امتیاز ارزیابی کیفی

۱-۱۱- داشتن شخصیت حقوقی و مدارک ثبت شرکت (اسانامه)، آگهی تاسیس روزنامه رسمی، آگهی آخرین تغییرات هیئت مدیره) ۱۱-۲- داشتن گواهینامه که اقتصادی، شناسه ملی و کد پستی ۱۱-۳- داشتن گواهینامه تأیید صلاحیت امینی از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی که دارای اعتبار باشد. ۱۱-۴- داشتن رتبه بندی از سازمان مدیریت برنامه ریزی یا دفتر فنی استانداری حداقل پایه ۵ تاسیسات و تجهیزات یا پایه ۵ در رشته نفت و گاز که دارای اعتبار باشد. ۱۱-۵- داشتن توان مالی مطابق با یکی از معیارهای مندرج در ماده ۱۹ آیین نامه اجرایی بند ۴-۱۰-۱۱-۶- داشتن سابقه کار در زمینه مشابه مناقصه برای شرکت در مناقصه (۵ امتیاز) می باشد. ۱۱-۷- حداقل امتیاز ارزیابی کیفی قابل قبول برای شرکت در مناقصه (۵ امتیاز) می باشد.

از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط بند ۱۰، دعوت به عمل می آید به آدرس اینترنتی contract.szogpc.com قسمت مناقصات مراجعه و ثبت نام نمایند و پس از دریافت کد کاربری و رمز عبور، نامه اعلام آمادگی، راهنمای ثبت نام مناقصات مراجعه و ثبت نام نمایند و پس از دریافت کد کاربری و رمز عبور، نامه اعلام آمادگی، راهنمای ثبت نام مناقصات مراجعه و ثبت نام نمایند و پس از دریافت کد کاربری و رمز عبور، نامه اعلام آمادگی، راهنمای ثبت نام مناقصات مراجعه و ثبت نام نمایند. ضمناً ارزیابی کیفی مناقصه گران بصورت غیر حضوری و صرفاً از طریق سامانه مذکور صورت خواهد گرفت لازم به ذکر است پس از دریافت پیشنهادها ارزیابی کیفی و پاکت الف، ب و ج ابتدا ارزیابی کیفی انجام شده و در صورت احاد حداقل امتیاز لازم، پاکت الف، ب و ج گشوده می گردد. بدیهی است بازگذاشت اسناد و مدارک جهت ارزیابی کیفی بعد از مهلت مقرر میسر نمی باشد.

تاریخ چاپ: ۹۹/۱۱/۱۷ تاریخ چاپ: ۹۹/۱۱/۱۸ شماره مجوز: ۱۳۹۸.۷۹۸۳ ۳۳۱۰۳ روابط عمومی شرکت بهره برداری نفت و گاز زاگرس جنوبی

**موضوع: آگهی فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت اول) به شماره م ع / ۶۱۲ / ۹۸ / ۹۸ / ۰۶**

تحت عنوان: انجام خدمات فنی، تعمیراتی و پشتیبانی در منطقه عملیاتی سروسنان و سعادت آباد شرکت بهره برداری نفت و گاز زاگرس جنوبی به مرکزیت شیراز در نظر دارد خدمات مورد نیاز خود را مطابق با مشخصات و شرایط کلی زیر از طریق مناقصه عمومی فشرده یک مرحله ای واگذار نماید.

- ۱- موضوع مناقصه: انجام خدمات فنی، تعمیراتی و پشتیبانی در منطقه عملیاتی سروسنان و سعادت آباد
- ۲- شماره مناقصه: م ع / ۶۱۲ / ۹۸ / ۹۸ / ۰۶
- ۳- نوع مناقصه: عمومی یک مرحله ای
- ۴- مدت انجام کار: یکسال شمسی
- ۵- تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: مبلغ ۲۴۰۰۰۰۰۰۰/۰۰ (دو میلیارد و چهارصد میلیون) ریال که باید به یکی از دو صورت زیر ارائه گردد و همچنین در صورت برنده شدن قادر به ارائه ضمانتنامه انجام تعهدات به میزان ۱۰ درصد بار مالی سالیانه بیمان باشد.
- الف) - ارائه رسید وجه صادره از سوی حسابداری کارفرما مبنی بر واریز مبلغ فوق الذکر
- ب) - ارائه ضمانتنامه بانکی به میزان فوق الذکر طبق فرم نمونه که ابتدا برای مدت (۹۰ روز) معتبر بوده و پس از آن نیز با اعلام کارفرما برای مدت (۳۰ روز) دیگر قابل تمدید باشد.
- ۶- محل اجرا: منطقه عملیاتی سروسنان و سعادت آباد
- ۷- مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی: حداکثر تا ۷ روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم
- ۸- مهلت تسلیم (بارگذاری) اسناد استعلام ارزیابی کیفی: حداکثر تا ۱۴ روز آخرین مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی
- ۹- آدرس: شیراز - خیابان کریمخان زند - روبروی خیابان خیام - نش کوجه ۴۲ - ساختمان شرکت بهره برداری نفت و گاز زاگرس جنوبی - تلفن تماس اداره امور حقوقی و بیمان ها: ۸۴۷۳ - ۷۱۳۲۱۳۳۹۶ - تلفن تماس کسبه فنی بازرگانی: ۸۶۷۱ - ۷۱۳۲۱۳۳۲۸۵ - تلفن تماس کیسیون مناقصات: ۷۱۳۲۱۳۳۹۲۴
- ۱۰- شرایط لازم جهت شرکت در مناقصه و احراز حداقل امتیاز ارزیابی کیفی: ۱۰-۱- داشتن شخصیت حقوقی و مدارک ثبت شرکت (اسانامه)، آگهی تاسیس روزنامه رسمی، آخرین تغییرات (اسانامه)، آگهی تأیید صلاحیت امینی از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی که دارای اعتبار باشد. ۱۰-۲- داشتن گواهینامه که اقتصادی، شناسه ملی و کد پستی ۱۰-۳- داشتن گواهینامه تأیید صلاحیت امینی از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی که دارای اعتبار باشد. ۱۰-۴- داشتن توان مالی مطابق با یکی از معیارهای مندرج در ماده ۱۹ آیین نامه اجرایی بند ۴-۱۰-۴- داشتن سابقه کار در زمینه مشابه مناقصه برای شرکت در مناقصه (۵ امتیاز) می باشد. ۱۰-۶- ارائه صورتهای مالی حسابرسی شده از سوی برنده مناقصه پیش از عقد قرارداد الزامی خواهد بود. ۱۰-۷- حداقل امتیاز ارزیابی کیفی قابل قبول برای شرکت در مناقصه (۵ امتیاز) می باشد.

از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط بند ۱۰، دعوت به عمل می آید حداکثر تا ۱۴ روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم جهت احاد مدارک استعلام ارزیابی کیفی به به آدرس اینترنتی contract.szogpc.com قسمت مناقصات مراجعه و ثبت نام نمایند و پس از دریافت کد کاربری و رمز عبور، نامه اعلام آمادگی، راهنمای ثبت نام مناقصات مراجعه و ثبت نام نمایند و پس از دریافت کد کاربری و رمز عبور، نامه اعلام آمادگی، راهنمای ثبت نام مناقصات مراجعه و ثبت نام نمایند. ضمناً ارزیابی کیفی مناقصه گران بصورت غیر حضوری و صرفاً از طریق سامانه مذکور صورت خواهد گرفت. لازم به توضیح است که پس از ارزیابی کیفی مناقصه گران، اسناد مناقصه میان متقاضیان واجد شرایط توزیع خواهد شد. بدیهی است بازگذاشت اسناد و مدارک جهت ارزیابی کیفی بعد از مهلت مقرر میسر نمی باشد.

تاریخ چاپ: ۹۹/۱۱/۱۸ تاریخ چاپ: ۹۹/۱۱/۱۹ شماره مجوز: ۱۳۹۹.۳۵ ۳۳۱۰۵ روابط عمومی شرکت بهره برداری نفت و گاز زاگرس جنوبی