

کسب و کار

مقابله با استرس و اضطراب

مسائل مالی در طول پاندمی کرونا

نیکول بریج، مجری ۳۷ ساله و خبرنگار CBS گفته در دلگناه برینستون کنفرانس داشت و مری و کارگردان تئاتر نیز هست. بهدلیل شیوع ویروس کرونا تمام برنامه‌های کاری او لغو شده‌اند. هم‌زمان با سایر افراد آینه‌توده همسرش در هتل کار می‌کند و جلاسه‌است. کاری‌شان کم شده است. آنها در این ماه ۴ هزار دلار در امدادشان را در دست داشتند. بریج در مصاحبه‌ای با شبکه CNBC می‌گوید من متراکم دلگناهی دارم و در موسسات مختلفی تدریس کرده‌ام و بهدلیل توانایی‌های من در ماه‌های اخیر یک‌هفته موقتی در جلسه خودم شش‌شنبه می‌شوم اما آنالیز بسیار کمی برای پیش‌بینی‌های خانواده‌ام برانجام دادم. البته بریج و خانواده‌اش تنها نیستند. میلیون‌ها نفر در سراسر جهان با مشکلات مالی، از دست دادن شغل و درآمد هزینه‌های غیرمنتظره پزشکی، تمام شدن پس‌اندازشان مواجه خواهند شد. اگر شما هم جزو این افراد هستید باید استرس و اضطراب مالی خود را مدیریت کنید. شرایط فعلی را بدبینی، عدم آگاهی از رونق پاندمی کرونا همه ما را با استرس و اضطراب رزانی مواجه کرده است. این استرس بر کل زندگی و روابط ما تاثیر گذاشته است. مکان گمان کوی کارشناسان در زمینه زندگی مدتی طولانی خواهد بود. روی می‌گوید وقتی با مسائل شناخته‌شده روبرو می‌شویم، اغلب اضطراب خلق‌کننده آنچیزی که نمی‌توانیم با آن مواجه باشیم است. از عدم آگاهی درباره آن اتفاق است و اینکه نمی‌دانیم چه مدت طول خواهد کشید. اولین قدم برای غلبه بر اضطراب این است که بتوانید زندگی مدتی متفاوت خواهید بود. روی کارهایی تمرکز کنید که می‌توانید کنترل‌شان کنید. این اضطراب طبیعی است و شناخت و کنترل آن بسیار مهم است.

رئیس کمیسیون محیط زیست و سلامت شورای اسلامی شهر کرج گفت: شهرداری مکلف است سیستم جمع آوری زباله را مطابق جدیدترین استانداردها ارتقا دهد. وی افزود: شهرداری برای ارتقای سطح بهداشت و سلامت شهروندان، اقدام به تجهیز ناوگان جمع‌آوری زباله کرده است. وی افزود: شهرداری با همکاری پیمانکاران، ناوگان جمع‌آوری زباله را با تجهیزات مدرن و استاندارد تجهیز کرده است. وی افزود: شهرداری با همکاری پیمانکاران، ناوگان جمع‌آوری زباله را با تجهیزات مدرن و استاندارد تجهیز کرده است.

دکتر مریم گرشامی، روانشناس متخصص مسائل مالی می‌گوید: حتی اگر قرار بود مرفه هم در این وضعیت نگران دیده‌شده‌اند. دلیل این امر آن است که در جامعه افراد آبرودار نگرانی‌های مربوط به امور مالی بیشتر از فقیران است. استرس‌های روزی محبت می‌کنند. اگر در مورد مسائل مالی نگران هستید، باید این وضعیت باخفت کنید. همه و همه چاره‌اندیشی‌ها را در نظر بگیرید. هر چه می‌توانید به‌کار بگیرید، به‌کار بگیرید. هر چه می‌توانید به‌کار بگیرید، به‌کار بگیرید. هر چه می‌توانید به‌کار بگیرید، به‌کار بگیرید.

معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران از توسعه مسیرهای دوچرخه‌راهی تهران خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران از توسعه مسیرهای دوچرخه‌راهی تهران خبر داد. وی افزود: شهرداری با همکاری پیمانکاران، ناوگان جمع‌آوری زباله را با تجهیزات مدرن و استاندارد تجهیز کرده است. وی افزود: شهرداری با همکاری پیمانکاران، ناوگان جمع‌آوری زباله را با تجهیزات مدرن و استاندارد تجهیز کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران از توسعه مسیرهای دوچرخه‌راهی تهران خبر داد. وی افزود: شهرداری با همکاری پیمانکاران، ناوگان جمع‌آوری زباله را با تجهیزات مدرن و استاندارد تجهیز کرده است. وی افزود: شهرداری با همکاری پیمانکاران، ناوگان جمع‌آوری زباله را با تجهیزات مدرن و استاندارد تجهیز کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران از توسعه مسیرهای دوچرخه‌راهی تهران خبر داد. وی افزود: شهرداری با همکاری پیمانکاران، ناوگان جمع‌آوری زباله را با تجهیزات مدرن و استاندارد تجهیز کرده است. وی افزود: شهرداری با همکاری پیمانکاران، ناوگان جمع‌آوری زباله را با تجهیزات مدرن و استاندارد تجهیز کرده است.

کمک ۱۳۰ هزار میلیاردی شهرداری هابرای نوسازی بافت‌های فرسوده



برای اجرای پروژه‌های تعیین فضای سبز، تعریض و اصلاح هندسی معابر، شد. وزارت کشور و سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور از تمام امکانات

سیاست‌های تشریحی برای نوسازی بافت فرسوده در سال‌های ۹۷ و ۹۸ مبلغ ۱۲۰۵۵۵ میلیارد ریال در محدوده‌های مصوب پارافرنی شهری تعقیف در عرض‌های مختلف. وی افزود: همچنین در اجرای این‌نظمه اجرایی برنامه ملی بافرای شهری پایدار، شهرداری‌های دارای محدوده مصوب پارافرنی شهری در سال ۹۷ و مجموع ۴۵۳۳ میلیارد ریال برای اجرای ۲۵۶ پروژه در ۲۳۳ محله هدف و در سال ۹۸ مبلغ ۲۹۹۸ میلیارد ریال برای اجرای ۲۳۳ پروژه در ۲۳۰ محله هدف

کرج: نیازمند سیستم جدید جمع آوری زباله



می‌شود و افزود: مخازن زباله و باغ‌های بی‌مشتاب تا وی ناطیوس در کوچه‌ها و معابر مستعد شد و مقایسه زباله را مطلع می‌شود. بنا بر این باید شرایط ایجاد شود

رئیس کمیسیون محیط زیست و سلامت شورای اسلامی شهر کرج گفت: شهرداری مکلف است سیستم جمع آوری زباله را مطابق جدیدترین استانداردها ارتقا دهد. وی افزود: شهرداری برای ارتقای سطح بهداشت و سلامت شهروندان، اقدام به تجهیز ناوگان جمع‌آوری زباله کرده است. وی افزود: شهرداری با همکاری پیمانکاران، ناوگان جمع‌آوری زباله را با تجهیزات مدرن و استاندارد تجهیز کرده است.

بودجه ۹۹ تهران برای پیاده‌ها و دوچرخه‌ها



در نظر گرفته شده که اگر نتوانیم این دو اعتبار را به‌طور کامل تقصیم کنیم و می‌گیریم

در کنار آن مسیر دوچرخه نیز طراحی شده در نظر گرفته شده است و اجرای پروژه‌های این بخش نیز به مبلغ ۲۲ میلیارد ریال است. وی افزود: شهرداری با همکاری پیمانکاران، ناوگان جمع‌آوری زباله را با تجهیزات مدرن و استاندارد تجهیز کرده است.

بازسازی و احیای اراضی آسیب دیده از آتش‌سوزی در تمام نقاط کشور

معاون حفاظت و امور رانسی سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور در نشست ملی حفاظت و مدیریت بحران ضمن اعلام نگرانی از آتش‌سوزی‌ها و آسیب‌های وارده به اراضی آسیب‌دیده، گفت: شهرداری‌ها و دستگاه‌های ذی‌ربط باید با همکاری یکدیگر، اقدام به بازسازی و احیای اراضی آسیب‌دیده کنند. وی افزود: شهرداری‌ها و دستگاه‌های ذی‌ربط باید با همکاری یکدیگر، اقدام به بازسازی و احیای اراضی آسیب‌دیده کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، معاون حفاظت و امور رانسی سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور در نشست ملی حفاظت و مدیریت بحران ضمن اعلام نگرانی از آتش‌سوزی‌ها و آسیب‌های وارده به اراضی آسیب‌دیده، گفت: شهرداری‌ها و دستگاه‌های ذی‌ربط باید با همکاری یکدیگر، اقدام به بازسازی و احیای اراضی آسیب‌دیده کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، معاون حفاظت و امور رانسی سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور در نشست ملی حفاظت و مدیریت بحران ضمن اعلام نگرانی از آتش‌سوزی‌ها و آسیب‌های وارده به اراضی آسیب‌دیده، گفت: شهرداری‌ها و دستگاه‌های ذی‌ربط باید با همکاری یکدیگر، اقدام به بازسازی و احیای اراضی آسیب‌دیده کنند.

در این مراسم، معاون حفاظت و امور رانسی سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور از آتش‌سوزی‌ها و آسیب‌های وارده به اراضی آسیب‌دیده، گفت: شهرداری‌ها و دستگاه‌های ذی‌ربط باید با همکاری یکدیگر، اقدام به بازسازی و احیای اراضی آسیب‌دیده کنند. وی افزود: شهرداری‌ها و دستگاه‌های ذی‌ربط باید با همکاری یکدیگر، اقدام به بازسازی و احیای اراضی آسیب‌دیده کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، معاون حفاظت و امور رانسی سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور در نشست ملی حفاظت و مدیریت بحران ضمن اعلام نگرانی از آتش‌سوزی‌ها و آسیب‌های وارده به اراضی آسیب‌دیده، گفت: شهرداری‌ها و دستگاه‌های ذی‌ربط باید با همکاری یکدیگر، اقدام به بازسازی و احیای اراضی آسیب‌دیده کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، معاون حفاظت و امور رانسی سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور در نشست ملی حفاظت و مدیریت بحران ضمن اعلام نگرانی از آتش‌سوزی‌ها و آسیب‌های وارده به اراضی آسیب‌دیده، گفت: شهرداری‌ها و دستگاه‌های ذی‌ربط باید با همکاری یکدیگر، اقدام به بازسازی و احیای اراضی آسیب‌دیده کنند.

مرامع و آبخیزداری کشور بر شناسایی عوامل آتش‌سوزی‌ها و پیشگیری سریع متخلفان و تشکیل هیئت‌های تحقیق در این زمینه تاکید کرد. وی افزود: شهرداری‌ها و دستگاه‌های ذی‌ربط باید با همکاری یکدیگر، اقدام به بازسازی و احیای اراضی آسیب‌دیده کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، معاون حفاظت و امور رانسی سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور در نشست ملی حفاظت و مدیریت بحران ضمن اعلام نگرانی از آتش‌سوزی‌ها و آسیب‌های وارده به اراضی آسیب‌دیده، گفت: شهرداری‌ها و دستگاه‌های ذی‌ربط باید با همکاری یکدیگر، اقدام به بازسازی و احیای اراضی آسیب‌دیده کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، معاون حفاظت و امور رانسی سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور در نشست ملی حفاظت و مدیریت بحران ضمن اعلام نگرانی از آتش‌سوزی‌ها و آسیب‌های وارده به اراضی آسیب‌دیده، گفت: شهرداری‌ها و دستگاه‌های ذی‌ربط باید با همکاری یکدیگر، اقدام به بازسازی و احیای اراضی آسیب‌دیده کنند.

آگهی مناقصه (نوبت اول)

اداره کل آموزش و پرورش استان البرز در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصه دو مرحله‌ای تکمیل مرکز آموزشی، بهداشتی و درمانی فرهنگیان و دانش آموزان کرج از تاریخ ۱۳۹۹/۰۸/۱۹ اقدام نماید.

مناقضات می‌توانند به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

تلفن تماس: ۳۳۵۱۳۲۰۵ و ۰۲۱-۳۳۵۱۰۰۴

نشانی آگهی: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۳۹، پلاک ۱۳۹

اداره کل آموزش و پرورش استان البرز

موضوع: تکمیل مرکز آموزشی، بهداشتی و درمانی فرهنگیان و دانش آموزان کرج

تاریخ انتشار: ۱۳۹۹/۰۸/۱۹

ساعت کار: ۸:۰۰ تا ۱۶:۰۰

محل برگزاری مناقصه: اداره کل آموزش و پرورش استان البرز

نوع مناقصه: تک مرحله‌ای

نوع قرارداد: پیمانکاری

نوع تضمین: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی

نوع وثیقه: چک بانکی