امکان ترمیم نمره فقط یک‌بار است و مصوبه هیچ تغییری نکرده است

محسن زارعی، رئیس مرکز ارزشیابی آموزش و پرورش: مرتبه ترمیم نمره براساس مصوبه شورای‌عالی آموزش و پرورش و مصوبه شورای سنجش و پذیرش دانشجو است. هنوز وزارت آموزش و پرورش هیچ درخواستی برای افزایش امکان ترمیم نمره نداشته است.

خبرهایی که نمی‌بینید

درهای مدارس پنجشنبه‌ها و جمعه‌ها باز می‌شوند

رضا مراد صحرایی، وزیر آموزش و پرورش: مدرسه را جایی کردیم تا همه ورزش کنند. پنجشنبه‌ها و جمعه‌ها مدارس را باز می‌کنیم تا پدران و پسران و نیز مادران و دختران به مدارس بروند و ورزش کنند. امکانات در مدارس کافی نیست و باید بیشتر شود.

حال خوب

زندگی منهای استرس

استرس‌ها و نگرانی‌ها مانع از بهبود کیفیت عملکردی می‌شوند و در بلندمدت نیز زمینه‌ساز بروز بیماری‌ها و اختلالات روحی هستند. زندگی در عصر حاضر، تراکم مسئولیت‌های اجتماعی، خانوادگی، از دست دادن شغل، مرگ، جدایی، دوری، بیماری، مشکلات فردی، جابه‌جایی و افزایش مسئولیت‌هایی مانند تولد فرزند از جمله مهم‌ترین دلایل بروز استرس هستند. بدن انسان وقتی با چالش‌های روزانه سر و کار دارد در واقع به نوعی اضافه‌کاری انجام می‌دهد و افراد برای مقابله با آن چالش‌ها، تمام انرژی روزانه و یا حتی انرژی ذخیره شده خود را صرف می‌کنند. واکنش جسمی افراد در برابر استرس، عمدتا شامل بی‌حالی، خستگی، افسردگی، سردرگمی، سردرد، گرفتگی عضلات به‌ویژه در ناحیه شانه و گردن، فشار خون بالا، مشکلات گوارشی و تنفسی، ناراحتی‌های مزمن هضم غذا، افزایش یا کاهش وزن و اختلالات خواب است. حال باید چه کرد؟ ابتدا منبع استرس خود را جست‌وجو و شناسایی کنید. راه‌های دورزدن آن منبع را نیز پیدا کنید.

برگرفته از کتاب «زندگی منهای استرس»؛ نوشته کمال محمدی

چاردیواری

چطور اختلافات را کاهش دهیم؟

در همه زندگی‌های زناشویی اختلاف و بحث وجود دارد؛ به‌صورتی که اختلاف زناشویی بخش لاینفک زندگی مشترک است و به‌خودی خود برای زندگی زناشویی خطرناک نیست، اما آنچه می‌تواند یک زندگی را در معرض ویرانی قرار دهد، نحوه برخورد همسران با اختلافاتشان است. اگر اختلافات در زندگی مشترک به‌طور صحیح حل نشود می‌تواند زندگی زناشویی را با مشکل جدی روبه‌رو سازد، اما چه کنیم که این اختلافات و دعواها به حداقل خود برسد؟ صادق کریمی، زوج‌درمانگر در پاسخ به این سؤال می‌گوید: «طبق آمار، بیشترین میزان اختلاف و دعوای زوجین در ۵سال نخست، اتفاق می‌افتد؛ یعنی درست در زمانی که زوجین سعی دارند ضمن حفظ عشق و محبت نسبت به یکدیگر، سطح شناخت خود را نیز از هم ارتقا ببخشند. موضوع بیشتر اختلافات مسائل مالی، تفاوت‌های فرهنگی، دخالت‌های دردسرساز دیگران، کمبودهای عاطفی و مهم‌تر از همه، سواد عاطفی ارتباطی است. اگر زوجین سعی در رفع این موانع داشته باشند می‌توانند از به بن‌بست رسیدن زندگی‌شان جلوگیری کنند.»

اضطراب های تک فرزندی

خانواده‌های تک‌فرزند از نگرانی های خود می گویند

طرح: همشهری/ بهرام غروی

گزارش

رابعه تیموری
روزنامه‌نگار

تا وقتی می‌توانستند صاحب فرزندان بیشتری شوند، هزار عذر و بهانه آوردند و در مذمت چندفرزندی داستان‌سرایی‌های آتشین و روشنفکرانه کردند، اما حالا که آنها مانده‌اند و یک فرزند، تازه به جفایی که در حق خود و فرزندشان کرده‌اند، پی برده‌اند. ما برای پیدا کردن خانواده‌های تک‌فرزند از ابوالفضل محمدی و لیلاسادات حسینی، مدیران مدارس متوسطه شهید چمران و شهید مطهری کمک گرفتیم و پای حرف‌های این خانواده‌ها و فرزندانشان نشستیم تا مزایا و معایب تک‌فرزندی را برایمان بشمارند:

مادر خانواده نجفی تا مقطع کارشناسی‌ارشد رشته آمار تحصیل کرده و در شرکتی بزرگ مشغول به کار است، ولی همزمان شدن روزهای شروع به کارش با تولد محمدحسین سبب شده دوران سختی را بگذراند. او می‌گوید: «مشکلاتی که داشتم باعث شد به داشتن فرزند دوم فکر نکنم، ولی حالا احساس می‌کنم به‌خاطر آسایش خودم به محمدحسین ظلم کرده‌ام.» محمدحسین شیرین‌ترین لحظات زندگی‌اش را در کنار فرزندان یکی از بستگانشان تجربه کرده است. او تعریف می‌کند: «یکی از آشنایان ما ۳پسر دارد که تقریبا همسن من هستند. روزهایی که به دیدن آنها می‌رویم و می‌توانم ساعتی را به اختلاط و بازی با آنها بگذرانم خوش‌ترین لحظات زندگی‌ام است. وقتی فضای شاد و پرجنب‌وجوش خانواده آنها را با فضای ساکت و سنگین خانواده خودم مقایسه می‌کنم، نداشتن خواهر و برادر اذیتم می‌کند.»

انتظارت برآورده نشده

پدر سینا به‌دلیل حساسیت‌های بی‌منطق خود نسبت به تنها فرزندش احساس گناه می‌کند و می‌گوید: «همیشه دوست داشتم سینا به‌عنوان تنها فرزند خانواده، میان همسالانش ممتاز و سرآمد شود، اما حساسیت بیش از اندازه من و مادرش باعث شد او عصبی و پرخاشگر شود.» سینا جزو دانش‌آموزان برتر مدرسه نیست و از اینکه نمی‌تواند آرزوها و خواسته‌های پدر و مادرش را برآورده کند، ناراحت است. او می‌گوید: «پدر و مادر من تحصیلکرده هستند و از من انتظار دارند از آنها تحصیلات و موفقیت‌های علمی بیشتری داشته باشم، ولی استعداد من در رشته تکواندوست و نمی‌توانم در تحصیل پیشرفت زیادی داشته باشم.» والدین سینا به‌دلیل اینکه احتمال آسیب‌دیدگی ورزشکاران در رشته تکواندو زیاد است، به فرزندشان اجازه نمی‌دهند این رشته را به‌صورت حرفه‌ای دنبال کند.

مسئولیت‌های بزرگ

ابتلای مادر کوثر به بیماری صرع سبب شده بخشی از مسئولیت‌های خانه‌داری او را دختر نوجوانش انجام دهد. کوثر می‌گوید: «بسیاری از مواقع از اینکه خواهر یا برادری در کنارم نیست که در مشکلاتم سهیم باشد یا حرف‌های خصوصی زندگی‌ام را با او در میان بگذارم، احساس تنهایی می‌کنم.» مادر کوثر نگرانی فرزندش را درک می‌کند و می‌گوید: «مادر من در سال‌های آخر زندگی‌اش زمین‌گیر شده بود و من و ۴خواهرم به سختی از او نگهداری می‌کردیم، ولی حالا دختر نوجوانم باید به تنهایی نگران سلامت من باشد.»

مکث

تک‌فرزندی و دردسرهایش

علی افروز کاهش رشد اجتماعی را یکی از مهم‌ترین پیامدهای تک‌فرزندی عنوان می‌کند و می‌گوید: «کودکان در تعامل با خواهران و برادران خود مراحل اجتماعی شدن را طی می‌کنند و تعامل با سایر افراد جامعه را می‌آموزند، اما کودکان و نوجوانانی که از داشتن خواهر و برادر محرومند و در خانواده‌های تک‌فرزند رشد می‌کنند، نمی‌توانند با همسالان خود ارتباط مناسبی داشته باشند و در جمع آنها دچار کمبود اعتماد به نفس، ترس و اضطراب می‌شوند.»

نگاه

مسئولیت‌های سنگین

افروز حساسیت و توجه افراطی والدین تک‌فرزند نسبت به کودکشان را آسیب‌زا عنوان می‌کند و ادامه می‌دهد: «والدین تک‌فرزند هر اتفاق کوچکی را که برای فرزندشان پیش می‌آید، یک بحران و حادثه بزرگ و مهم می‌پندارند و این حساسیت والدین بار مسئولیت و فشار روانی فرزندشان را افزایش می‌دهد. این والدین در مورد فرزندان‌شان دچار نوعی وسواس و اضطراب دائمی هستند و در موقعیت‌های حساس به‌سختی می‌توانند رفتاری منطقی از خود بروز دهند.»

اصل ماجرا

استخدام به شرط کسب نمره قبولی

پیشینه خبر استخدام موقت پذیرفته‌شدگان آزمون «دبیری» سال ۱۴۰۲ و ادامه همکاری با آنها در سال‌های بعد، براساس طرح رتبه‌بندی معلمان که این روزها بسیار پر بازدید شده به سند تحول سال ۱۳۹۰ بازمی‌گردد. در این سند (تحول بنیادین آموزش و پرورش) که با فراز و فرودهای بسیار همراه بوده بر استقرار نظام سنجش صلاحیت‌های عمومی، تخصصی و حرفه‌ای، تعیین ملاک‌های ارزیابی و ارتقای مرتبه (نظام رتبه‌بندی) علمی و تربیتی معلمان و تقویت انگیزه ارتقای شغلی در آنان براساس نظام معیار اسلامی تأکید شده است. آزمون استخدامی وزارت آموزش و پرورش ویژه رشته شغلی دبیری و هنرآموزی، ۱۲مرداد سال‌جاری با تعداد ۳۲۵هزار و ۶۹۸نفر شرکت‌کننده در ۲۹گروه شغلی برگزار شد. یکی از نکات قابل توجه آزمون دبیری امسال، افزایش ظرفیت پذیرش آن بوده است. به بیانی دقیق‌تر ظرفیت پذیرش در آزمون دبیری امسال ۳برابر افزایش یافت تا مرهمی بر زخم کاری کمبود نیروی فرهنگی مدارس کشور (بیش از ۲هزار و ۵۰۰معلم) شود. بر این اساس در مجموع ۴۲هزار و ۶۶۳نفر برای ارزیابی تکمیلی فراخوانده شدند تا ۲۲هزار و ۱۸۴دبیر و هنرآموز و به تفکیک حدود ۱۹هزار دبیر برای دبیرستان‌ها و ۳هزار هنرآموز برای هنرستان‌ها جذب موقت و پیمانی وزارت آموزش و پرورش شوند. از نکات قابل توجه دیگر این آزمون، اولویت‌بخشی به کسب شروط رتبه‌بندی در تمدید استخدامی آن است. شرایط تمدید استخدام موقت و پیمانی آن استخدامی فراگیر و یک‌ساله که بعد از گذراندن دوره مهارت‌آموزی و کسب شروط قبولی در ظرفیت تعیین شده دفترچه سهمیه از جمله تاهل، داشتن فرزند، حافظ قرآن بودن و سهمیه‌های بومی، داشتن نمره کل نهایی بالاتر نسبت به سایر داوطلبان، در دوره‌ها و سال‌های بعد نیز تمدید خواهد شد. پذیرفته‌شدگان باید برای پیگیری امور مربوط به ادامه فرایند استخدام اعم از تشکیل پرونده استخدامی، انجام معاینات پزشکی، اخذ گواهینامه عدم‌سوءپیشینه و شرکت در دوره مهارت‌آموزی اقدام کنند و در غیراین صورت عدم‌مراجعه برای پیگیری هر یک از این مراحل یا خارج شدن معلمان قبول‌شده در آزمون از بوم خدمت استان به منزله انصراف از استخدام در آموزش و پرورش تلقی خواهد شد؛ چراکه با توجه به مصوبه جلسه ۹۶۵سال ۱۳۹۸شورای‌عالی انقلاب فرهنگی و همچنین تبصره ۴ماده‌واحده «نحوه جذب منابع انسانی در مشاغل آموزشی و تربیتی وزارت آموزش و پرورش» مصوب جلسه ۸۳۳سال ۱۳۹۹شورای‌عالی انقلاب فرهنگی، هرگونه گزینش و استخدام در مشاغل آموزشی و تربیتی در آموزش و پرورش، براساس نیاز «برای بوم خدمت» است و به‌صورت استانی انجام می‌شود.

آگهی مناقصه عمومی شماره: ۱۴۰۲/۳۲ کد آگهی: /ط۴۹۵م/

شهرداری منطقه ۱۹ در نظر دارد عملیات عمرانی مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید:

ردیف	شرح عملیات	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت انجام خدمات (ماه)	میزان مبلغ سپرده (ریال) (نقدی و یا ضمانتنامه معتبر بانکی)	رتبه	وضعیت اعتباری نقدی	وضعیت اعتباری غیرنقدی
۱	عملیات تکمیل آمفی‌تئاتر روباز ناحیه ۴	۴۱،۸۰۶،۰۵۷،۹۴۳	۱۲ ماه	۲،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۵ ساختمان	٪۷۰	٪۳۰
۲	عملیات نگهداشت آسفالت در سطح ناحیه ۱ (فازدوم)	۳۹،۲۱۹،۳۸۱،۰۲۰	۱۲ ماه	۲،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۵ راه و ترابری	٪۷۰	٪۳۰
۳	عملیات نگهداشت آسفالت در سطح ناحیه ۲ (فازدوم)	۳۹،۱۱۹،۳۸۱،۰۲۰	۱۲ ماه	۲،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۵ راه و ترابری	٪۷۰	٪۳۰
۴	عملیات نگهداشت آسفالت در سطح ناحیه ۳ (فازدوم)	۳۹،۳۱۹،۳۸۱،۰۲۰	۱۲ ماه	۲،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۵ راه و ترابری	٪۷۰	٪۳۰
۵	عملیات نگهداشت آسفالت در سطح ناحیه ۴ و ۵ (فازدوم)	۳۹،۵۱۹،۳۸۱،۰۲۰	۱۲ ماه	۲،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۵ راه و ترابری	٪۷۰	٪۳۰

الف) مدت انجام خدمات: به شرح جدول فوق
ب) محل ارائه خدمات: به شرح جدول فوق
ج) شرایط متقاضی: ■ ارائه گواهینامه (رتبه) معتبر دارای ظرفیت آزاد در رشته ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور (حداقل ۵) جهت ردیف۱ الزامی می‌باشد. ■ ارائه گواهینامه (رتبه) معتبر دارای ظرفیت آزاد در رشته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور (حداقل ۵) جهت ردیف‌های ۲ و ۳ و ۴ و ۵ الزامی می‌باشد. ■ ارائه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه‌دهندگان خدمت و تامین‌کنندگان شهرداری تهران در حوزه معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران جهت کلیه ردیف ها الزامی می‌باشد. ■ ارائه تصویر گواهینامه موقت یا گواهینامه صلاحیت ایمنی پیمانکاران صادره از اداره کل تعاون، کار و امور اجتماعی که در یکی از دفاتر اسناد رسمی برابر با اصل شده‌اند، جهت کلیه ردیف‌ها الزامی می‌باشد. ■ ثبت‌نام شرکت‌کنندگان در سامانه ثنا و ارائه گواهی دارا بودن سامانه ثنا جهت کلیه ردیف‌ها الزامی می‌باشد.
د) محل دریافت اسناد قبول پیشنهادات: خانی‌آباد نو، بلوار میلاد، شهرداری منطقه ۱۹، طبقه سوم، اداره قراردادها
ذ) میزان سپرده نقدی و شماره حساب: به صورت نقدی و به حساب شماره ۱۰۰۴۵۵۴۵۱۴ شهرداری منطقه ۱۹ نزد بانک شهر شعبه شهید احمد کاظمی و یا ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر قابل تمدید از بانک‌های استان تهران در وجه شهرداری تهران (شهرداری منطقه ۱۹) به شرح جدول فوق
ز) مهلت ارائه اسناد: ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی
بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد که شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ، توسط دارندگان حق امضاء مجاز (برابر آخرین تغییرات روزنامه رسمی) مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل نمایند. ضمناً هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد. همچنین کلیه پیمانکاران شرکت‌کننده در مناقصه ملزم به ثبت‌نام در سایت شهرداری تهران (سامانه تامین‌کنندگان و ارائه‌دهندگان خدمت http://providers.tehran.ir) و تکمیل اطلاعات درخواستی می‌باشند. تعهد به اجرای ضوابط زیست محیطی و HSE پیمانکاران، ایمنی و سلامت و کیفیت از الزامات پروژه‌ها و خدمات می‌باشد. متقاضیان موظفند قبل از مراجعه به واحد امور قراردادها جهت گرفتن اسناد، به واحد HSE منطقه واقع در دولتخواه شمالی، خیابان برادران شکری، کوچه چهاردهم، ساختمان معاونت خدمات شهری منطقه ۱۹، طبقه دوم مراجعه و ضمن ارائه مستندات مربوطه، ارزیابی اولیه انجام گردد. ضمناً «اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.»

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹

سازمان مدیریت پسماند

آگهی مزایده بهره‌برداری از امتیاز عملیات اجرایی دفع پسماندهای ساختمانی و عمرانی و تفکیک زایدات قابل بازیافت و تسطیح آن در مرکز پسماندهای ساختمانی آبعلی (۱-۲-۴۰۲)

سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به بهره‌برداری از امتیاز عملیات اجرایی دفع پسماندهای ساختمانی و عمرانی و تفکیک زایدات قابل بازیافت و تسطیح آن در مرکز دفع پسماندهای ساختمانی آبعلی را از طریق برگزاری مزایده عمومی و انتخاب شخص حقوقی واجدالشرایط براساس شرایط مندرج در اسناد مزایده اقدام نماید. از علاقه‌مندان به شرکت در مزایده دعوت به عمل می‌آید حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از درج آگهی ضمن واریز مبلغ ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال به شماره حساب ۱۰۰۸۴۳۴۷۴۷۱۸ به شماره شبای IR۹۰۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۱۰۰۸۴۳۴۷۴۷۱۸ بانک شهر شعبه بهشت کد ۲۰۲، با در دست داشتن اصل فیش واریزی، اسناد، مهر و اطلاعات کامل شرکت و معرفی‌نامه از سوی نماینده (دارا بودن گواهی امضا از دفترخانه اسناد رسمی ضرورت دارد) جهت دریافت اسناد مزایده به امور قراردادهای سازمان به نشانی ذیل‌الذکر مراجعه و نسبت به ارسال اسناد مزایده از طریق پست ویژه در ساعت اداری به دبیرخانه سازمان واقع در تهران، خیابان شهید رجایی، انتهای ۱۳ آبان، صالح‌آباد شرقی، کد پستی: ۱۸۸۴۷۵۴۱۴۱ سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران اقدام نمایند. محل بازگشایی و قرائت پیشنهادات در محل فوق‌الذکر می‌باشد. ضمناً در صورت وجود هرگونه سوال در خصوص موضوع مزایده، ضمن تماس با معاونت پسماندهای عمرانی و ساختمانی به شماره تلفن: ۵-۵۵۵۳۰۱۷۴ موضوع را مطرح و پاسخ لازم دریافت گردد. ضمناً مواردی که در آگهی مزایده درج نگردیده، تابع شرایط مندرج در اسناد مزایده و سایر ضوابط جاری و مورد عمل سازمان و شهرداری تهران می‌باشد. در صورت مغایرت بین آگهی و اسناد مزایده، اولویت با اسناد مزایده می‌باشد.

توجه ۱: کلیه اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای منعقده در وبسایت شفاف‌سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر می‌گردد.
توجه ۲: ارائه رسید از دستگاه خود پرداز (ATM) و یا POS جهت خرید اسناد از سوی متقاضیان امکانپذیر نمی‌باشد.
توجه ۳: ضمناً کد اقتصادی ۴۱۱۴۷۹۳۹۶۶۸۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۱۰۴۹۳ متعلق به سازمان مدیریت پسماند می‌باشد.

ردیف	موضوع	مدت (ماه)	مبلغ سپرده (ریال)	قیمت پایه کارشناسی (ریال)	توضیحات
۱	بهره‌برداری از امتیاز عملیات اجرایی دفع پسماندهای ساختمانی و عمرانی و تفکیک زایدات قابل بازیافت و تسطیح آن در مرکز دفع پسماندهای ساختمانی آبعلی	۳۶ ماه شمسی	۳،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۴،۹۹۲،۸۰۵،۸۲۸	از جمله شرایط الزامی، ارائه گواهی صلاحیت ایمنی، ارائه گواهی صلاحیت پیمانکاری، دارا بودن کارت الکترونیکی پیمانکاران از سامانه تأمین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت از طریق سایت www.tehran.ir

حوزه معاونت خدمات شهری شهرداری تهران
سازمان مدیریت پسماند

با همشهری در مترو دیده شوید
تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو
تبلیغات بدنه قطار
تبلیغات درون واگن‌ها
پذیرش آگهی ۱۸۱۹