



### با تحقیر کردن، عزت نفس کودک خود را نکشیم

«کودن»، «دست و پا چلفتی»، «عرضه انجام کاری را ندارد!» و جملات تحقیر آمیزی که بعضی از پدر و مادرها به هنگام عصبانیت یا کوتاهی فرزند خود به کار می‌برند. بی‌آنکه بدانند چه ضربه جبران ناپذیری را به روح و روان آنها می‌زنند. به باور «پری سیمیا رستمی» روان شناس کودک، تحقیر کردن بدون شک اثر مخربی بر آینده بچه‌ها می‌گذارد. در واقع زمینه متزلزل شدن شخصیت او را به همراه دارد. او معتقد است، تحقیر کردن رفتار و اعمالی است که با انجام آن به بچه‌ها احساس بی‌ارزش بودن دست می‌دهد. او می‌گوید: «تحقیر کردن به روش‌های مختلفی صورت می‌گیرد. پدر و مادر یا معلمی که بیش از حد امر و نهی می‌کنند و رفتارهای اشتباه کودک را به او تذکر می‌دهند، در واقع او را کوچک می‌شمارند. بدتر اینکه کودک با بچه همسن و سال خود مقایسه شود؛ کمی از دوستت یاد بگیر. از دختر خالمت یاد بگیر. مرتب دیگران را به رخ او می‌کشند. این کار عزت نفس کودک را از بین می‌برد و او فردی گوشه‌گیر و منزوی می‌سازد».

# دام بلاگرها برای نسل جدید

چالش‌های مجازی پنجره نفوذ به خانواده‌های ایرانی



تمام معوقات طرح رتبه‌بندی معلمان و ارایز می‌شود! سیدمجتبی هاشمی، مدیرکل ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت آموزش و پرورش؛ کار رتبه‌بندی به‌زودی به پایان می‌رسد و کلیه معوقات این طرح به حساب افراد و ارایز می‌شود. رتبه‌بندی فرایندی سخت و دشوار و دارای بار مالی سنگینی بود که در دولت سیزدهم اجرایی شد.



هیچ دانش آموزی دچار مسمومیت نشد خبرگزاری ایرنا نوشت: ۱۲ دانش آموز دختر خاصی در شهرستان قدس که با انتشار گاز اشک‌آور «اسپری» موجب رعب و وحشت و انتشار شایعه مسمومیت در میان دانش‌آموزان شده بودند، شناسایی و والدین آنها به مدرسه فراخوانده شدند.

### زن‌ها حس مالکیت به همسر خود دارند

حسادت زنان یک احساس بسیار قوی است که به شدت بر طرز تفکر و رفتار آنها با مرد در روابط احساسی‌شان تأثیر می‌گذارد. اگر چه ادعا می‌شود این یک ویژگی جهانی است که تقریباً در روابط انسانی همه فرهنگ‌ها معمول است، با این حال، مردان و زنان انواع مختلفی از حسادت را از خود نشان می‌دهند. یکی از نشانه‌های آشکار حسادت زنان این است، زمانی که در حال گفت‌وگو با زنان دیگر هستید، عصبانی، ناراحت یا نسبت به شما بی‌علاقه می‌شوند. این حس برای او کاملاً طبیعی است؛ به خصوص وقتی که فکر می‌کند «زنان دیگری» در زندگی شما وجود دارند. فرقی نمی‌کند که شما این «زنان دیگر» را فقط به عنوان دوستان خود در نظر بگیرید یا نه. او تحت هر شرایطی از این موضوع ناراحت می‌شود. نکته دیگر اینکه زن نسبت به شوهرش حس مالکیت دارد. این حس می‌تواند باعث شود که وقتی با دوستان دیگر تان وقت می‌گذرانید، به شدت از شما ناامید یا ناراحت شوند؛ در چنین شرایطی ممکن است از برخی رفتارهای عجیب و غریب‌شان شدیداً متعجب شوید.

### تکنیک آرام‌سازی ذهن

روزانه به مدت چند دقیقه تمام حرف‌های درون ذهن خود را بنویسید و آنها را بخوانید. تمام گفت‌وگوهای ذهنی خود، شکایت‌ها، نگرانی‌ها و دلواپسی‌های خود را بنویسید و بعد از چند روز آن را بخوانید. آن وقت متوجه خواهید شد که بسیاری از دغدغه‌های شما فقط مسائل سطحی بودند و اصلاً ارزش فکر کردن ندارند. با این کار ذهن خود را آرام می‌کنید. نکته دوم ذهن وقتی آرام است بهتر از ذهن پر مشغله کار می‌کند. پس در شبانه روز، زمانی را برای خوشحال کردن خود در نظر بگیرید. به خودتان برسید و مراقب سلامت‌تان باشید. بد نیست به بازار بروید و یک هدیه کوچک برای تشکر از خود بخرید. هر گاه احساس کردید ذهن‌تان آرام نیست، عمیقاً عمل بازدم را انجام دهید. تمام هوای موجود در ریه‌های خود را بیرون بریزید. با این کار در واقع اثر احساسات منفی خلاص شده‌اید. بعد از چند ثانیه حبس بازدم صبر کنید عمل دم را بطور عمیق انجام دهید. مدت زمان توقف بین دم و بازدم باید مساوی باشد. به همین ترتیب دم و بازدم خود را ادامه دهید و از تنفس خود یک ریتم بسازید. بعد از چند دقیقه حال خوبی پیدا خواهید کرد.

برای نوجوانان فقط حرف «روکم کنی» همسالان‌شان در میان است و اهمیتی هم ندارد برای ثابت کردن این جسارت و به روز بودن خود به همسالان‌شان باید چه کاری انجام دهند. چشم و گوش‌شان به دهان شاخ‌های اینستاگرامی است که به جای آنها فکر می‌کنند و برنامه می‌چینند. آنها فقط اجرا می‌کنند، طراحان چالش‌ها یک روز از فالوئرهای نوجوانی که در خانواده آنها سیگار کشیدن بچه‌ها تالو است، می‌خواهند مقابل چشمان نگران پدر و مادرشان، آرام و خونسرد سیگار مصرف کنند. بعد تصاویر قیل و قال پدر و مادری را که از رفتار خونسردی بی‌شرمانه فرزندشان به مرز جنون رسیده‌اند، در شبکه‌های مجازی منتشر کنند. یک روز هم از آنها می‌خواهند وانمود کنند قصد دارند درحالی که پوشش آنها برای حضور در جمع خانواده و نزدیکان هم مناسب نیست، از خانه بیرون بروند و روزی دیگر هم مسابقه غافلگیر کردن اعضای خانواده با بی‌حرمتی به پوشش آنها مقابل دوربین، طراحی می‌شود. گاهی هم ماجرا به انتحارهای فرهنگی ختم نمی‌شود و از نوجوانان می‌خواهند با رفتارهای پرخطر مانند قورت دادن قرص‌های غیر خوراکی تهور و ریسک پذیری خود را نشان دهند. شاخ‌های اینستاگرامی یا برخی بلاگرها بدون هیچ چارچوب و معیار تحصیلی، مهارتی، شخصیتی و رفتاری و فارغ از هر گزینش و نظارتی در فضای مجازی متولد می‌شوند و با ترندهای غیراخلاقی جذب فالوئر در این بستر به شاخ‌های اینستاگرامی تبدیل می‌شوند و در طراحی چالش‌های به اصطلاح خفن و پر مخاطب هم به تبع شخصیت خود، از هیچ مرز و چارچوبی پیروی نمی‌کنند و برای کسانی که به دنبال مسیر نفوذ به فرهنگ و بنیان خانواده‌های ایرانی می‌گردند، آبی گل آلود فراهم می‌کنند.

روزی که چالش سطل یخ به عنوان نخستین چالش عجیب و غریب از کشور نیوزیلند راهش را به صفحه‌های مجازی نوجوانان ایرانی باز کرد، کسی تصور نمی‌کرد تولد این چالش‌های عجیب و غریب، روزی به رفتارهای شرم آوری مانند برهنه راه رفتن در خیابان، زیر پا گذاشتن حریم و حرمت والدین و شوخی‌های ترسناک و مرگ‌بار توسط نوجوانان بینجامد. اما این اتفاق رخ داده و هر روز تعداد زیادی از دختران و پسران نوجوان ایرانی در چالش‌هایی شرکت می‌کنند که مسیر سیاستمدارانی را که سال‌ها بنیان خانواده‌های ایرانی را نشانه گرفته‌اند، هموار کرده است.

شرکت آ.اس.پ (سهامی عام) در نظر دارد نسبت به تأمین، حمل، نصب، تست و راه اندازی تجهیزات سیستم VRV از طریق مناقصه عمومی و از برند دایکین اقدام نماید. بدین منظور از واجدین شرایط دعوت می‌شود جهت خرید خیابان شهید عباسپور پلاک ۱۶ مراجعه نمایند. مهلت ارایه پیشنهاد قیمت تا پایان ساعت اداری روز سه شنبه ۱۴۰۲/۰۸/۲۳ می‌باشد. هزینه نشر آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

### آگهی مناقصه عمومی

یک گروه سرمایه‌گذاری در نظر دارد نسبت به انتخاب پیمانکار ذبصلاح به منظور بازسازی ابنیه یکی از پروژه‌های خود واقع در منطقه ۷ تهران از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. متقاضیان می‌توانند حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۷ جهت دریافت اسناد مناقصه در روزهای کاری از ساعت ۹ الی ۱۶ به آدرس تهران، میدان آرژانتین، خیابان احمد قصیر، خیابان نهم، پلاک ۲ و یا به سایت <https://moeknowsar.com> مراجعه و یا با شماره ۸۸۷۲۶۴۹۰ داخلی ۳۲۲ و ۳۲۳ تماس حاصل نمایند.

### آگهی فروش املاک و اراضی بصورت مزایده

به اطلاع می‌رساند املاک و اراضی با مشخصات و شرایط اعلامی ذیل، از طریق مزایده عمومی به فروش می‌رسد:

- خرید اسناد مزایده: به مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال
- میزان سپرده شرکت در مزایده: معادل ۵٪ مبلغ پایه مندرج در آگهی بصورت چک بانکی رمزدار مطابق اسناد مزایده
- بازدید از مورد مزایده: از تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۰ الی ۱۴۰۲/۰۸/۲۷ با هماهنگی قبلی، امکان پذیر خواهد بود.
- تکمیل و تحویل پاکت پیشنهادی: در مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۷ با هماهنگی قبلی، امکان پذیر خواهد بود.
- بازگشایی پاکت‌های پیشنهادی: در مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۹ انجام و نتایج به تفصیل اعلام خواهد شد.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۸۸۷۲۶۴۹۰ - ۲۱۰ داخلی ۲۰۱ و ۲۱۰ و شماره همراه ۰۹۱۹۲۰۸۲۶۱۴ تماس یا به آدرس: میدان آرژانتین، خیابان شهید احمد قصیر، خیابان نهم، پلاک ۲ و همچنین به سایت <https://moeknowsar.com> مراجعه نمایند.

مزایده گزار تا پایان مراحل مزایده و قبل از انعقاد قرارداد فروش، در رد یا قبول کلیه پیشنهادات واصله، اختیار کامل دارد.

شرایط پرداخت				
مرحله اول (پیش پرداخت قبل از امضای مباحثه نامه)	مرحله دوم (یکماه پس از تنظیم مباحثه نامه)	مرحله سوم (حداکثر دوماه پس از امضای مباحثه نامه)	مرحله چهارم (حداکثر سه ماه پس از امضای مباحثه نامه)	مرحله پنجم (همزمان با انتقال سند، وکالت و.....)
۵۰٪	۲۵٪	۲۰٪	-	۵٪
۳۰٪	۲۰٪	۲۰٪	۲۰٪	۱۰٪

تحویل املاک و اراضی پس از وصول چک‌های مراحل اول تا چهارم صورت می‌پذیرد.

ردیف	استان	شهر	آدرس ملک	نوع ملک	عرصه (مترمربع)	اعیان (مترمربع)	قیمت پایه مزایده (ریال)	شرایط پرداخت	توضیحات
۱	تهران	تهران	میدان المپیک، خیابان طبیعت، روبروی بوستان جوامردان، برج پارسی، طبقه ۱۱، واحد ۱۴۴	آپارتمان مسکونی	-	۱۱۴	۱۲۵/۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰	الف	دارای یک پارکینگ و یک انباری
۲	تهران	تهران	میدان المپیک، خیابان طبیعت، روبروی بوستان جوامردان، برج پارسی، طبقه ۱۳ - واحد ۱۳۶	آپارتمان مسکونی	-	۱۱۴	۱۷۷/۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	الف	دارای یک پارکینگ و یک انباری
۳	تهران	تهران	خیابان ری، نبش کوچه شهید بهرام شهبان، طبقه دوم، واحد ۲۲	واحد تجاری	-	۴۸/۲	۶۷/۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	ب	دارای یک انباری طبقه (۲ مترمربع به مساحت ۲۶/۷ مترمربع
۴	مازندران	چالوس	شهرک نمک آبرود، محله ۲، خیابان شبنم	زمین	۸۷۴	-	۷۲۰/۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	ب	دارای پروژه ساختمانی با کاربری مسکونی در ۴ طبقه (روی همکف ۱۲ واحد)

### آگهی مزایده عملیات تفکیک، پردازش، راهبری و ساماندهی پسماندهای حجیم، چوب و سرشاخه درپهنه جنوب شهر تهران ۲-۲-۴۰۲

سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران در نظر دارد انجام عملیات تفکیک، پردازش، راهبری و ساماندهی پسماندهای حجیم، چوب و سرشاخه در پهنه جنوب شهر تهران را از طریق برگزاری مزایده عمومی و انتخاب شخص حقوقی واجد شرایط 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 ۲۰۰۰۰۰۰۰ ریال به شماره حساب ۱۰۰۸۴۳۴۷۴۷۱۸ یا شماره شبای ۱۰۰۸۴۳۴۷۴۷۱۸ بانک شهر شعبه بهشت کد ۰۲۰۲، با در دست داشتن اصل فیش واریزی، اسناد، مهر و اطلاعات کامل شرکت و معرفی نامه از سوی نماینده (دارا بودن گواهی امضا از دفترخانه اسناد رسمی ضرورت دارد) جهت دریافت اسناد مزایده به امور قراردادهای سازمان به نشانی ذیل الذکر 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، صالح آباد شرقی، کد پستی: ۱۸۸۴۷۵۴۱۴ سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران اقدام نمایند. محل بازگشایی و قرانت پیشنهادات در محل فوق الذکر می‌باشد. ضمناً در صورت وجود هرگونه سوال در خصوص موضوع مزایده، ضمن تماس با معاونت هماهنگی و ارزیابی امور مناطق به شماره تلفن: ۵۵۰۲۱۹۰۰ موضوع را مطرح و پاسخ لازم دریافت گردد. ضمناً مواردی که در آگهی مزایده درج گردیده، 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 منعقد در وبسایت شفاف سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر می‌گردد. توجه ۲: ارائه رسید از دستگاه خود پرز (ATM) و یا POS جهت خرید اسناد از سوی متقاضیان امکانپذیر نمی‌باشد. توجه ۳: ضمناً کد اقتصادی ۴۱۱۴۷۲۹۶۶۸۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۱۰۴۹۳ متعلق به سازمان مدیریت پسماند می‌باشد.

ردیف	موضوع	مدت (ماه)	مبلغ سپرده (ریال)	قیمت پایه کارشناسی (ریال)	توضیحات
۱	بهره برداری از امتیاز عملیات تفکیک، پردازش، راهبری و ساماندهی پسماندهای حجیم، چوب و سرشاخه در پهنه جنوب شهر تهران	۱۲ ماه شمسی	۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۵۴,۹۰۰,۰۰۰	از جمله شرایط الزامی، ارائه گواهی صلاحیت ایمنی، ارائه گواهی صلاحیت پیمانکاری، ثبت نام در سامانه تأمین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت از طریق سایت <a href="http://www.tehran.ir">www.tehran.ir</a>

حوزه معاونت خدمات شهری شهرداری تهران سازمان مدیریت پسماند

### آگهی مناقصه خرید لوازم و تجهیزات برقی جهت اورهال سیستم فشار متوسط هوایی و روشنایی مجتمع پردازش و دفع آرادکوه ۳۶-۱-۴۰۲

سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به انجام مناقصه خرید لوازم و تجهیزات برقی جهت اورهال سیستم فشار متوسط هوایی و روشنایی مجتمع پردازش و دفع آرادکوه از طریق برگزاری مناقصه عمومی و انتخاب شخص حقوقی واجد شرایط اقدام نماید. از علاقه‌مندان به شرکت در مناقصه فوق دعوت بعمل می‌آید حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از درج آگهی ضمن واریز مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰ ریال به شماره حساب ۱۰۰۸۴۳۴۷۴۷۱۸ یا شماره شبای ۱۰۰۸۴۳۴۷۴۷۱۸ بانک شهر شعبه بهشت کد ۰۲۰۲، با در دست داشتن اصل فیش واریزی، اسناد، مهر و اطلاعات کامل شرکت و معرفی نامه از سوی نماینده (دارا بودن گواهی امضا از دفترخانه اسناد رسمی ضرورت دارد) جهت دریافت اسناد مناقصه به امور قراردادهای سازمان به نشانی ذیل الذکر مراجعه و نسبت به ارسال اسناد مناقصه از طریق پست ویژه در ساعت اداری به دبیرخانه سازمان واقع در تهران، خیابان شهید رجایی، انتهای ۱۳ آبان، صالح آباد شرقی، سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران اقدام نمایند. محل بازگشایی و قرانت پیشنهادات در محل فوق الذکر می‌باشد. ضمناً در صورت وجود هرگونه سوال در خصوص موضوع مناقصه، ضمن تماس با اداره فنی و مهندسی سازمان پسماند به شماره تلفن: ۵۵۳۰۱۶۸ موضوع را مطرح و پاسخ لازم دریافت گردد. ضمناً مواردی که در آگهی مناقصه درج نگردیده، تابع شرایط مندرج در اسناد مناقصه و سایر ضوابط جاری و مورد عمل سازمان و شهرداری تهران می‌باشد. در صورت مغایرت بین آگهی و اسناد مناقصه، اولویت با اسناد مناقصه می‌باشد.

توجه ۱: کلیه اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای منعقد در وبسایت شفاف سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر می‌گردد. توجه ۲: ارائه رسید از دستگاه عابر بانک (ATM) و یا POS جهت خرید اسناد امکانپذیر نمی‌باشد. توجه ۳: ضمناً کد اقتصادی ۴۱۱۴۷۲۹۶۶۸۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۱۰۴۹۳ و کد پستی ۱۸۸۴۷۵۴۱۴ متعلق به سازمان مدیریت پسماند می‌باشد.

ردیف	موضوع پروژه	مبلغ سپرده (ریال)	برآورد قیمت (ریال)	مدت (ماه)	توضیحات
۱	انجام مناقصه خرید لوازم و تجهیزات برقی جهت اورهال سیستم فشار متوسط هوایی و روشنایی مجتمع پردازش و دفع آرادکوه	۲,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۳,۶۹۴,۷۷۸,۴۲۰	۲ ماه شمسی	از جمله شرایط الزامی، دارا بودن کارت الکترونیک پیمانکاران از سامانه تأمین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت از طریق سایت <a href="http://www.tehran.ir">www.tehran.ir</a> ، ارائه گواهی صلاحیت ایمنی، ارائه گواهی صلاحیت حداقل رتبه ۵ نیرو از سازمان برنامه و بودجه کشور

حوزه معاونت خدمات شهری شهرداری تهران سازمان مدیریت پسماند