

توانمندی در برابر قلدری

قلدری، مجموعه اعمال و رفتارهای سلطه‌جویانه همراه با پرخاشگری است که برخی دانش‌آموزان با توجه به شیوه و سبک زندگی خانوادگی خود به‌ویژه در محیط مدرسه و در میان همسالان خود بروز می‌دهند. صادق اسماعیلی، روانشناس و پژوهشگر حوزه رفتارهای اجتماعی در این باره می‌گوید: «قلدری به‌عنوان نمودی از پرخاشگری در سطح و نوع جسمی یا فیزیکی و کلامی و رفتاری اتفاق می‌افتد؛ از درگیری فیزیکی گرفته تا اذیت و آزار کلامی و رفتاری که در هر یک به صدمه و تخریب می‌انجامد.» اسماعیلی می‌افزاید: «با فرزندان به‌طور واضح و شفاف در مورد قلدری و مولفه‌ها و نمونه‌های آن صحبت کنید. مهارت ارتباطی و اجتماعی فرزند خود را ضمن تقویت اعتماد به نفس او، ارتقا ببخشید. اگر در گروه‌های هم سن و سال و دوستان، منفعل است به او تکنیک‌های تعامل در موضوعات مختلف را آموزش دهید. فرزندان را با مفاهیمی از جمله، مهربانی و همدلی در کنار عوامل هشدارآمیز بروز قلدری از سوی برخی همکلاسی‌هایشان، آشنا کنید و به آنها مهارت حل مسئله و مدیریت بحران را نیز آموزش دهید.»

حال خوب

منظم بودن، حال شما را خوب می‌کند

شرایط محیطی در بهبود حال اشخاص تأثیر زیادی دارد. این قاعده کلی تابع جنسیت افراد نیست و طیف‌های سنی و جنسیتی مختلف را در بر می‌گیرد، اما خانم‌ها بیش از آقایان از شرایط فیزیکی پیرامون خود متأثر می‌شوند. براساس نظریات روانشناسی، مرتب‌بودن فضای منزل و محیط کار موجب افزایش بهره‌وری اشخاص می‌شود، اعتماد به نفس‌شان را بالا می‌برد و حس تازه‌ای از انرژی به آنها می‌دهد. برای برخورداری از این احساسات خوب و مثبت نیازی نیست کارهای دشواری انجام دهید. کافی است وقتی از وسیله‌ای استفاده می‌کنید و کارتان با آن تمام می‌شود، دوباره آن را سر جای قبلی‌اش قرار دهید. استفاده از جعبه و کشو برای سازماندهی لوازم نیز بسیار کارگشا خواهد بود. اگر می‌خواهید فضای راحتی داشته باشید، برای راحت و زیبا بودن میلمان و وسایلی که هر روزه در منزل از آن استفاده می‌کنید، اهمیت ویژه‌ای قائل شوید. زیبایی این وسایل موجب می‌شود که فضای خانه و با آپارتمان شما دلپذیرتر شود. هنگام چیدن وسایل منزل، مطمئن شوید که ابراز کاربردی در محل مناسبی نصب شده‌اند و به سهولت به آنها دسترسی دارید.

آموزش حداقل یک مهارت در دوره متوسطه ضروری است

محمد مهدی کاظمی، معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش: آموزش حداقل یک مهارت در دوره متوسطه یک ضرورت مهم است که باید صورت گیرد، در همین راستا استفاده از تجربیات و نظرات کارشناسان حوزه تعلیم و تربیت در انتخاب بهترین شیوه، بسیار راهبردی است. «مهتر»



خبرهایی که نمی‌بینید

فعالیت بیش از ۷۰ بنیاد فرزندان مجوز از سوی بهزیستی

علی محمدقادری، رئیس سازمان بهزیستی کشور: بیش از ۷۰ بنیاد فرزندان از سوی بهزیستی مجوز گرفته‌اند و سازمان بهزیستی از بازنشستگان و همچنین بازنشستگان وزارت فرهنگ می‌خواهد به این جامعه بپیوندند.

همه تغییرات مارتن ۱۴۰۳

کنکور امسال چه تمایزی با آزمون‌های سال‌های گذشته دارد؟



رایحه تیموری

روزنامه‌نگار

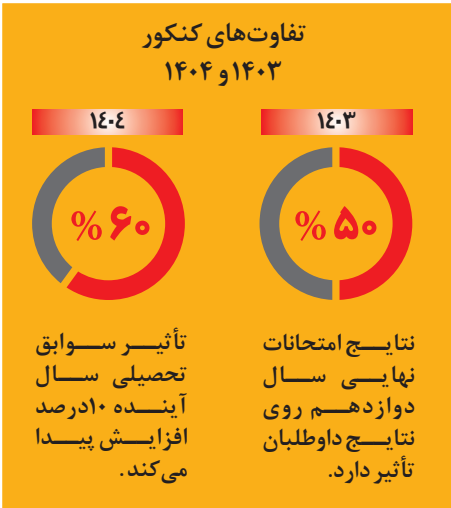
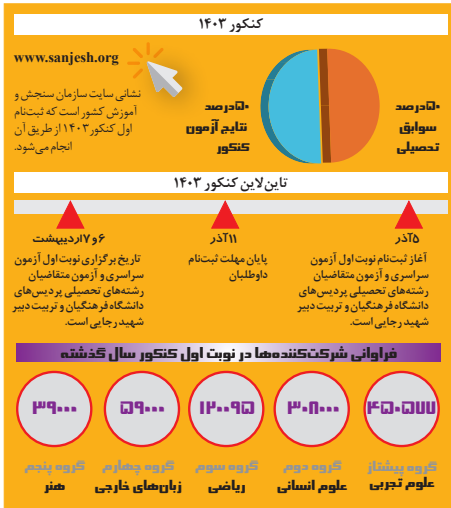
امروز نخستین مرحله ماراتن نفسگیر کنکور ۱۴۰۳ کلید خورد و ثبت‌نام نوبت اول آن آغاز شد. این آزمون علمی که از سال گذشته در مسیر تغییر و تحولی کلی قرار گرفته، امسال نیز با تغییراتی همراه است و داوطلبان شاهد مواردی مانند افزایش تأثیر قطعی سوابق تحصیلی، برگزاری آزمون ترمیم معدل، برگزاری مرحله کنکور... خواهند بود. آنچه چگونگی برگزاری این آزمون را با ابهاماتی روبه‌رو کرده، مصوبه مجلس در شهریور ماه است که مسیر تحولات کنکور را با چالش روبه‌رو می‌کند.

۱۴۰۵ مصوبه اجراء می‌شود

اگر چه مصوبه جلسه علنی مجلس شورای اسلامی در روز سه‌شنبه ۲۸ شهریور امسال، سازمان سنجش را مکلف کرده که از سال ۱۴۰۵ به روال دهه‌های گذشته و با تأثیر مثبت سوابق تحصیلی، آزمون کنکور را برگزار کند، اما این مصوبه بر مراحل برگزاری کنکور امسال تأثیری ندارد و داوطلبان همان مسیری را طی می‌کنند که از سال گذشته ریل‌گذاری و آغاز شده است. در کنکور امسال داوطلبان می‌توانند در هر ۲ مرحله آزمون کنکور که در اردیبهشت و تیر برگزار می‌شود شرکت کنند، اما نتایج مرحله‌ای که داوطلب تعیین می‌کند، برای محاسبه نتایج آزمون لحاظ می‌شود. افزایش تأثیر سوابق تحصیلی از مهم‌ترین چهره‌های کنکور امسال با کنکور سال گذشته است.

دروس عمومی در کنکور امسال

چگونگی تأثیر گذاری دروس عمومی در کنکور ۱۴۰۳ ابهام دیگری است که پیش‌روی داوطلبان امسال قرار دارد. این ابهام که در پی اظهار نظرهای مختلف نمایندگان مجلس پیرامون مصوبه ۲۸ شهریور به‌وجود آمده، داوطلبان را با نگرانی روبه‌رو کرده است. داوطلبان با توجه به تغییراتی که سال گذشته در ساختار کنکور رخ داده و دروس عمومی از برنامه آزمون حذف و فقط در امتحانات نهایی مورد سنجش قرار می‌گیرند، در تمرین تست‌زنی در دروس عمومی تمرکز نداشته‌اند و احتمال قرار گرفتن دروس عمومی در آزمون کنکور می‌تواند بر نتایج کلی داوطلبان تأثیر منفی داشته باشد. اطلاعاتی اخیر سازمان سنجش بر این نگرانی داوطلبان کنکور خط‌بطلان کشیده و در آن تأکید شده که امسال نیز مانند سال گذشته دروس عمومی فقط به‌صورت تشریحی در امتحانات نهایی مورد سنجش قرار می‌گیرند و تأثیر آنها در سوابق تحصیلی داوطلبان تعیین‌کننده است.



اصلاحیه آگهی مناقصه عمومی

پیرو آگهی مناقصه عمومی شماره ۸۲-۱۴۰۲/۷۹-۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۴ در روزنامه همشهری بدینوسیله بند الف- ردیف سه به شرح ذیل اصلاح می‌گردد: پیمانکار باید دارای گواهینامه صلاحیت در رشته راه و ترابری یا حداقل پایه پنج از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و نیز دارای ظرفیت آزاد کاری در رشته مربوطه باشد. مابقی شرایط مندرج در آگهی به قوت خود باقیست.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۶

فراخوان جذب پیمانکار

شرکت انتقال داده‌های آسیاتک جهت اجرای پروژه FTTH خود در استان خراسان (مشهد) اقدام به جذب پیمانکار فعال در آن استان با شرایط زیر می‌نماید:

- حداقل مقدار قابل واگذاری این پروژه در استان خراسان (مشهد) ۱۰۰ کیلومتر می‌باشد.
- تأمین تجهیزات مورد نیاز به عهده شرکت آسیاتک می‌باشد.
- شرکت پیمانکار می‌بایست ماشین آلات مورد نیاز اجرای پروژه را در اختیار داشته باشد.

در این راستا از پیمانکارانی که تمایل به انجام این پروژه را دارند خواهشمند است رزومه و سوابق و لیست تجهیزات و ماشین آلات مرتبط خود را به آدرس ایمیل BUY@ASIA TECH.IR ارسال نمایند.

در صورت نیاز، جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۰۰۹۰۰۳۳۵ تماس حاصل نمایید.

بروای یک زندگی بخوانیم

دعوت به همکاری

بانک شهر به منظور تأمین و تکمیل بخشی از نیروی انسانی مورد نیاز شعب به عنوان بانکدار و واحدهای تخصصی خود در استانهای تهران و البرز براساس ضوابط، مقررات و آیین‌نامه داخلی خود، از بین متقاضیان مرد و زن واجد شرایط، پس از کسب موفقیت در آزمون کتبی، با انجام مصاحبه‌های تخصصی، عمومی و طی مراحل اداری، به کارگیری نماید.

افرادی که در آزمون کتبی موفقیت لازم را کسب نمایند، برای انجام مصاحبه‌های عمومی و تخصصی دعوت خواهند شد.

متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۱ لغایت روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۵ به سایت مرکز آزمون به آدرس www.azmoon.org مراجعه نمایند.

کودکان از برای آموزش از خط‌کشی عابر پیاده عبور کنیم

مزایده سراسری املاک تملیکی و مازاد بر نیاز بانگ سپه (نوبت دوم)

بانک سپه در نظر دارد املاک و مستغلات تحت اختیار خود واقع در سراسر کشور به شرح جدول ذیل را از طریق مزایده سراسری، با جزئیات مندرج در اسناد مزایده و بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir به صورت الکترونیکی به فروش برساند.

- تاریخ انتشار مزایده در سامانه ستاد: ساعت ۸ صبح روز یکشنبه به تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۵
- آخرین مهلت دریافت اسناد مزایده: ساعت ۱۹ روز پنجشنبه به تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۹
- آخرین مهلت ارسال پیشنهاد: ساعت ۱۹ روز دوشنبه به تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۰
- تاریخ بازگشایی پاکات پیشنهادی: ساعت ۱۰ روز چهارشنبه به تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۲
- تاریخ بازدید: از ساعت ۸ صبح روز چهارشنبه به تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۱ لغایت ساعت ۱۴ روز دوشنبه به تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۰ (بازدید در ایام برگزاری مزایده همه روزه به جز روزهای تعطیل از ساعت ۸:۰۰ لغایت ۱۴ و پنجشنبه‌ها تا ساعت ۱۲ مقدور می‌باشد)

نحوه فروش: نقد / نقد و اقساط

- توجه: لطفاً به اصلاحات احتمالی مزایده که در سایت بانک سپه به نشانی www.banksepah.ir/ta الکترونیکی مندرج می‌گردد و تا پایان آخرین مهلت ارائه پیشنهادات ملاک عمل می‌باشد، توجه فرمایید.

توضیحات و شرایط:

- متقاضیان جهت کسب اطلاع از جزئیات املاک و با توجه به توضیحات مندرج در شرایط مزایده می‌توانند هماهنگی‌های لازم را به عمل آورند.
- شرکت در مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) مقدور می‌باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده‌گران محترم از این طریق امکان‌پذیر می‌باشد.
- علاقتمندان به شرکت در مزایده می‌بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (توکن) با دفتر ثبت نام سامانه ستاد با شماره ۱۴۵۶ تماس و یا به آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند. کلیه اطلاعات املاک و مستغلات شامل مشخصات، شرایط و نحوه فروش در برد اعلان عمومی سامانه مزایده قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می‌باشد.

بانک سپه - اداره کل املاک

«املاک مورد مزایده»

ردیف	آدرس	همانگی	شماره پلاک ثبتی	نوع ملک	نوع کاربری	عرصه	اعیان	سهام بانک	وضعیت ملک	قیمت پایه کارشناسی (ریال)	نحوه فروش	توضیحات	
۱	تهران - میدان یوسف‌آباد - خیابان باغچهبان منطقه (۴۲۰۲)، خیابان شهید جهان آرا پلاک ۱۰۹	مدیریت شعب منطقه سه تهران	۳۵۲۶/۴۴۸۶۹	ساختمان مسکونی	قدرالسهم	۱۱۹/۲۰	شش دانگ	تخلیه	۱۱۳۰۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	نقد و یا اقساط (۴۰٪ نقد و الیاقی طی اقساط ۶۰ ماهه)	ملک فوق دارای پارکینگ به مساحت ۱۱ متر واقع در سمت شرق زیرزمین ۲ و دارای انباری به مساحت (۴/۸۶) چهار متر و هشتاد و شش سانتیمتر و همچنین دارای بالکن به متراژ (۲/۳۶) دو متر و سی و شش سانتیمتر است، واحد ذکر شده دارای سند تک برگ در طبقه سوم ساختمان ۲۰ واحدی با عمر مفید ۱۸ سال می‌باشد.		