روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی

همشهری

دوشنبه ۲ اسفند ۱۴۰۲ | سال سی‌ودوم | شماره ۹۰۵

مهار تورم و رشد تولید

■ حضرت امیر المؤمنین علی(ع):
فرصت به مانند ابر گذرا می گذرد، پس فرصت‌های نیک را غنیمت دانید.

■ اذان ظهر: ۱۲:۱۴ ■ غروب آفتاب: ۱۸:۰۹
■ اذان مغرب: ۱۸:۲۷ ■ نیمه شب شرعی: ۲۳:۳۲
■ اذان صبح فردا: ۴:۵۶ ■ طلوع آفتاب فردا: ۶:۱۹

حافظ
آسایش دو گیتی تفسیر این دو حرف است
با دوستان مروت با دشمنان مدارا

■ صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
■ مدیر مسئول: محسن مهدیان
■ سردبیر: دانیال معمار
■ دبیر تحریریه: مهدی علیپور
■ معاونان سردبیر: شهرام فرهنگی، علی عمادی شاهین امین، حامد فوقانی پروانه بهرام نژاد
■ مدیر فنی: حامد یزدانی
■ مدیر هنری: مهدی سلامی
■ دبیر عکس: فرشاد عباسی

سیاسی‌ودیپلماتیک:
■ مدیر: حسین ارجلو
شهرنگار:
■ مدیر: سیمین برادران
■ دبیر: فهیمه طباطبایی
اقتصاد:
■ مدیر: محسن امین
■ دبیر: مریم موسی‌پور
تماشاگر:
■ مدیر: امیر محمد یعقوب‌پور
■ دبیر: لیلی خرسند
ایرانشهر:
■ دبیر: زهرا عباسی

تندرستی:
■ مدیر: عیسی محمدی
■ دبیر: مریم سرخوش
سرنخ:
■ مدیر: جواد عزیزی
■ دبیر: محمد جعفری
دانستنیها:
■ دبیر: ساسان شادمان
سرزمین من:
■ مدیر: محمد باریکانی
■ دبیر: مهلا داریان
فرهنگ شهر:
■ دبیر: علی ترابی

گزارش:
■ مدیر: مسعود میر
■ دبیر: فاطمه عسگری‌نیا
۲۴ (سینما و تلویزیون):
■ مدیر: سعید مروتی
■ دبیر: علیرضا محمودی
روز هفتم:
■ دبیر: مریم باقرپور
صفحه آخر:
■ دبیر: جواد نصرتی
طرح و گرافیک:
■ دبیر: محمدعلی حلیمی

■ همشهری: www.hamshahrionline.ir
■ سایت روزنامه: newspaper.hamshahrionline.ir

■ دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه شهید سید کمال قریشی، شماره ۱۴
■ کدپستی ۴۵۹۵۶-۱۹۶۶۶ ■ تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۵۴۴۶
■ تلفن: ۲۳۰۲۳۰۰۰، نمابر: ۲۲۰۴۶۰۶۷

■ توزیع و اشتراک:
موسسه نشرگستر امروز نوین
■ تلفن: ۹۱۳۰۴۱۴۲

■ پذیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰
■ چاپ: همشهری
■ تلفن: ۴۸۰۷۵۰۰۰

صفحه آخر

دغدغه

چند خوردنی چرب و شیرین از طعام

یک روز دیگر بیشتر تا شروع ماه پر برکت رمضان نمانده و جماعت عظیم روزه‌داران در اقصی نقاط جهان بر سر سفره بزرگ خداوند می‌نشینند تا هر کدام بسته به توان خود، از این ماه پر برکت متنعم شوند. از آنجایی که تغذیه سالم در ماه مبارک رمضان از اهمیت زیادی برخوردار است، در آستانه آغاز این ماه، وزارت بهداشت برای حفظ یک الگوی صحیح غذایی توصیه‌هایی کرده که در ادامه می‌خوانید:

■ یک اصل کلی در مورد تغذیه آن است که تمامی گروه‌های اصلی غذایی (به ویژه ۵ گروه نان و غلات، سبزی‌ها، میوه‌ها، لبنیات و گوشت‌ها) باید در ۳ وعده سحری، افطار و شام به مقدار کافی دریافت شود.
■ حتما در فاصله افطار تا سحر ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.
■ در وعده سحری ۲ عدد خرما، شیر، نان سبوس‌دار (سنگک، تافتون، بربری، نان جو کامل و سایر نان‌های سبوس‌دار) ۲ عدد گردو، یک عدد تخم مرغ و ۲ عدد میوه فصل استفاده شود.
■ استفاده از لیموترش تازه در وعده سحری به‌منظور پیشگیری از احساس تشنگی در ساعات بعدی روز مفید است.
■ از مصرف غذاهای حجیم، خیلی چرب و خیلی شیرین به هنگام سحری پرهیز کنید.
■ در فاصله بین وعده افطار و سحری، ۲ تا ۳ واحد میوه فصل مصرف شود تا فیبر لازم به بدن رسیده و از ایجاد یبوست پیشگیری شود.
■ در وعده افطار بهتر است ۲ عدد خرما، یک لیوان شیر ولرم (نه داغ و نه سرد)، آب جوشیده ولرم، سبزی خوردن تازه، پنیر، نان سبوس‌دار، مربا، یا شله زرد، بیسکوئیت سبوس‌دار، چای کم رنگ، سبزی خوردن و یا خیار و گوجه مصرف شود.

شادی بدون پیک!

فاطمه عباسی

«پیک شادی» برخلاف اسمش هیچ‌وقت برای بچه‌ها شادی به‌همراه نداشت. در روزهایی که قرار بود فقط خوشگذرانی باشد و مهمانی و سفر، غصه انجام تکالیف روی دل بچه‌ها و البته والدین می‌ماند و ۱۳ روز تعطیلی را به کام‌شان تلخ می‌کرد. تمرین‌های ریاضی، رونویسی از درس‌های فارسی، نقاشی سفره هفت‌سین، انشا با موضوع اینکه نوروز خود را چگونه گذراندید، سؤالات علوم و جغرافیا و اجتماعی که اغلب در نهایت نیز به کمک والدین، بزرگ‌ترها و اعضای خانواده سر هم‌بندی و تحویل معلم می‌شد، تکالیفی بود که با وجود این همه تنش و اضطراب خیلی کاربردی برای بالا بردن سطح علم و دانش بچه‌ها نداشت. معلم‌ها هم به‌دلیل انبوه کتاب‌هایی که بعد از تعطیلات باید تدریس می‌کردند، دیگر وقتی برای مرور تکالیف نوروزی در کلاس نداشتند.
خوشبختانه چند سالی است که پیک نه چندان شادکننده حذف شده و بچه‌ها سیزده روز عید را می‌توانند خوش بگذرانند. البته برخی از مدارس تا سال گذشته تکالیف نوشتاری برای نوروز تعیین می‌کردند، اما امسال معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش‌وپرورش پرونده تکالیف نوروزی را هم بست و اعلام کرد که پیک نوروزی برای دانش‌آموزان نداریم و مدارس می‌توانند به جای تکالیف نوشتاری، تکالیف مهارتی را جایگزین کنند.
مثلا دانش‌آموزان ابتدایی می‌توانند یک کتاب داستان را تهیه و خلاصه آن را در قالب یک فیلم از خودشان یا یک پادکست صوتی برای مدیران مدرسه ارسال کنند یا می‌توانند خودشان داستان بنویسند یا شعری بگویند. ضمن اینکه دانش‌آموزان می‌توانند از فعالیت‌هایی که در ارتباط با حضور در طبیعت دارند یا فعالیت‌های محیط زیستی که انجام می‌دهند، مثلاً یک نهال می‌کارند یا دید و بازدیدهایی که در ایام عید دارند، فیلم یا نوشته تهیه کنند و در اختیار معلمان مدرسه بگذارند و معلمان هم می‌توانند آن را ببینند و در کانال مدرسه در سامانه شاد قرار دهند. وزارت آموزش و پرورش به خانواده‌هایی که دانش‌آموز کنکوری دارند هم هشدار داده که فروش تکالیف نوروزی در فضای مجازی کلاهبرداری است و گول مؤسساتی را که بسته‌های آموزشی مجازی برای عید تهیه کرده‌اند نخورند و هزینه اضافه نپردازند.
چند روزی بیشتر تا عید نمانده و بچه‌ها که در طول سال استراحتی نداشتند و درس خواندن حسابی خسته‌شان کرده، می‌توانند در نبود پیک شادی، کمی استراحت کنند و از استرس درس و تکلیف مدرسه به دور باشند.

سورتان را عزا نکنید

چندهزار مأمور پلیس به حالت آماده‌باش درآمده‌اند، اورژانس و آتش‌نشانی گوش به زنگند و مردم در این روزهای پر از رفت‌وآمد و خرید و کارهای عقب‌افتاده، هر کاری می‌کنند تا سه‌شنبه‌شب را زودتر به خانه برسند تا گرفتار سروصدای چهارشنبه‌سوری نشوند. چهارشنبه آخر هر سال به گواه تقویم و رسم و رسوم قدما، قرار است شبی باشد برای جشنی کوچک تا سرخی آتش بر رخمان بنشیند و زردی‌ها و رنج‌هایمان را دود کند و به هوا بفرستد. اما در چند سال اخیر یا بهتر است بگوییم در یکی دو دهه اخیر همه‌چیز برعکس شده. رسم و رسوم گذشته و پریدن از بوته آتش، قاشق‌زنی، شب‌نشینی و دورهمی رنگ باخته و به‌جای آن، صدای ترقه و فشفشه تن و بدنمان را می‌لرزاند. هر سال تعداد زیادی از کودکان و نوجوانانی که در زیرزمین خانه‌هایشان مشغول درست کردن ترقه‌ها و نارنجک‌های کوچک دست‌ساز هستند، در آتش می‌سوزند و اگر زنده بمانند، به‌خاطر استفاده و تماس با مواد شیمیایی محترقه و منفجره به‌شدت دچار صدمات جسمی و روحی جبران‌ناپذیری مثل ضایعات پوستی، ریوی، دردهای شدید، سرگیجه، سوختگی اعضای بدن، نابینایی دائم و قطع اعضای بدن می‌شوند. عده‌ای هم به جای درست کردن ترقه و نارنجک، این مواد محترقه را می‌خرند و پولش یکراست به جیب سودجویانی می‌رود که از این فرصت استفاده کرده و این مواد را وارد می‌کنند. با اینکه هشدارهای پلیس و آتش‌نشانی برای کمترشدن آسیب‌ها تا حدودی مؤثر بوده، اما همچنان بیمارستان سوانح و سوختگی در چند روز پایانی سال حسابی شلوغ می‌شود. چندسالی هم هست که فضای مجازی هم از چند روز مانده به چهارشنبه‌سوری، تبدیل به بستری برای تبلیغ فروش مواد محترقه می‌شود تا دسترسی نوجوانان به این مواد خطرناک راحت‌تر شود. طبق برنامه، هر سال پلیس فتا برای جلوگیری از تبلیغات فروش مواد محترقه و برای برخورد با مجرمان، طرح‌هایی را به اجرا درمی‌آورد و امسال طرح عملیاتی این پلیس در ۳۳ کارگروه ویژه عملیاتی در کشور آغاز به‌کار کرده و ضمن رصد تخصصی تارنماهای تبلیغ‌کننده، برخورد با مجرمان این حوزه در دستور کار قرار دارد تا شاید امسال کمتر شاهد آتش‌سوزی‌ها و خسارات جانی و مالی به خانواده‌ها باشیم.

آگهی ابلاغ رأی

جمهوری اسلامی ایران
وزارت نفت

شناسه: ۱۶۸۱۹۷۹

بدینوسیله طبق تبصره ماده ۳۰۲ قانون آئین دادرسی مدنی، مفاد رأی نامبرده ذیل در یک نوبت به ایشان ابلاغ می‌گردد. لذا از تاریخ نشر آگهی، ایشان ظرف مدت یک ماه می‌توانند به دفتر این هیأت واقع در تهران ـ خیابان طالقانی ـ روبروی وزارت نفت ـ ساختمان شانا ـ طبقه همکف مراجعه نمایند.

نام و نام خانوادگی	شماره پرسنلی	نام پدر	شرکت متبوع	شماره رأی	تاریخ رأی	تصمیم متخذه
خانم مریم سهرابی	۵۶۱۹۹۴	مرتضی	مؤسسه مطالعات بین‌المللی انرژی	۴۰۱۰۹۰۳۱۰۱۰۹۰۲۸۱	۱۴۰۲/۱۱/۲۵	انفصال موقت به مدت ۳ ماه

هیات نهم بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارمندان وزارت نفت

کودکان از ما می‌آموزند

به طور مرتب ورزش کنیم

فراخوان عمومی دعوت به مشارکت

شهرداری منطقه ۱۵ تهران در نظر دارد برای مشارکت در ساخت طرح خود به شرح زیر بر اساس ضوابط شهرداری تهران از طریق فراخوان و مشارکت در تأمین مالی، طراحی، تأمین تجهیزات و ساخت، شریک انتخاب نماید.

طرح ساخت، تجهیز و راه اندازی پروژه مجتمع خدماتی جایگاه سوخت هاشم آباد
به روش مشارکت مدنی به شماره فراخوان ۱۱-۱۴۰۲

نشانی: خیابان خاوران، خیابان هاشم آباد، خیابان رضایی، ضلع جنوب میدان بنی هاشم
مساحت زمین وضع موجود: ۳۵۰۰ مترمربع تقریبی — مساحت کل بارگذاری: ۲۳۰۰ مترمربع تقریبی
مدت زمان اجرای پروژه: ۹ماه — ارزش سرمایه گذاری: ۴۷۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ریال

بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی علاقمند دعوت می‌نماید جهت دریافت اسناد رقابت برای هر طرح به صورت مجزا تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۰۸ به دفتر سرمایه‌گذاری شهرداری منطقه واقع در خیابان خاوران، شهرداری منطقه۱۵، ساختمان شماره ۱ ، اداره سرمایه گذاری و مشارکتهای مردمی مراجعه نمایند.

■ به درخواست‌هایی که از طریق دیگر یا پس از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد. همچنین شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
■ مدت زمان قید شده صرفاً زمان اجرای پروژه بوده و فارغ از زمان‌های لازم جهت طراحی‌های مرحله یک، دو و اخذ پروانه ساختمانی یا مجوز ساخت می‌باشد.
■ ضمناً هزینه چاپ آگهی و کلیه هزینه های مرتبط اعم از کارشناسی، ارزیابی مالی، طراحی، مطالعات امکان سنجی و ... پس از برنده شدن به عهده برنده فراخوان می‌باشد که می‌بایست ظرف مدت دو هفته نسبت به تسویه آن اقدام گردد.
■ شایان ذکر است تاریخ بازگشایی پاکات الف و ب روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۸ می‌باشد.

تلفن تماس: ۹۶۰۲۳۰۳۶

فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه عمومی راهبری سامانه یکپارچه برای مدیریت ارتباط مشتریان

نوبت اول
شناسه آگهی: ۱۶۸۲۶۸۲

شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران

در نظر دارد فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه عمومی راهبری سامانه یکپارچه برای مدیریت ارتباط با مشتریان به شماره ۲۰۰۲۰۹۲۹۳۵۰۰۰۱۴۶ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان ارزیابی کیفی از دریافت و تحویل اسناد استعلام ارزیابی کیفی تا ارسال دعوتنامه جهت سایر مراحل مناقصه، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار فراخوان در سامانه تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۱ می‌باشد.
اطلاعات و اسناد مناقصه عمومی پس از برگزاری فرایند ارزیابی کیفی و ارسال دعوتنامه از طریق سامانه ستاد به مناقصه گران ارسال خواهد شد.
■ **مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی:** ساعت ۱۶ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۸
■ **مهلت ارسال پاسخ استعلام ارزیابی کیفی:** ساعت ۱۶ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱/۲۱
■ **اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار:** تهران، خیابان کریمخان زند، خیابان ایرانشهر، روبروی پارک هنرمندان، نبش خیابان شاداب، طبقه نهم، روابط عمومی. تلفن تماس: ۸۸۸۱۱۰۹۴
■ **الزامات ارزیابی کیفی:**
۱- تصویر آگهی تاسیس شرکت مندرج در روزنامه رسمی
۲- تصویرآخرین تغییرات شرکت مندرج در روزنامه رسمی
۳- تصویر شناسه ملی، اساسنامه آخرین ترازنامه مالی شرکت
۴- تصویر پروانه خدمات مرکز تماس از سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیوئی
۵- ارائه گواهی صلاحیت اداره کار از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان تهران
۶- ارائه گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاران از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی (دارای حداقل اعتبار به مدت ۲ ماه در زمان ارزیابی اسناد)
۷- کسب حداقل ۳۰ درصد از امتیاز توان مالی
۸- دارای گواهینامه صلاحیت خدمات انفورماتیک در خصوص ارائه خدمات پشتیبانی و تولید نرم‌افزارهای سفارش مشتری از سازمان برنامه و بودجه کشور
۹- ارائه آخرین صورت‌های مالی حسابرسی شده (سال ۱۴۰۰ یا سال ۱۴۰۱) توسط سازمان حسابرسی یا اعضاء جامعه حسابداران رسمی
۱۰- تصویر مشارکت‌نامه (در مورد متقاضیانی که بصورت کنسرسیوم یا سایر اشکال مشارکت می‌باشند)
۱۱- تصویر پروانه فعالیت از مدیریت راهبردی افتای ریاست جمهوری در یکی از شاخه‌های فناوری اطلاعات
۱۲- احراز امتیاز قابل قبول در ارزیابی کیفی (حداقل امتیاز قابل قبول ۶۰ می‌باشد)

نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:
واجدین شرایط پس از تأیید در ارزیابی کیفی و دعوت به مناقصه بایستی مبلغ ۳/۵۱۷/۰۰۰/۰۰۰ **ریال (با برآورد سالیانه هفتاد میلیارد و سیصد و سی و پنج میلیون و چهارصد و سی هزار و دویست و شصت و یك ریال)** به عنوان سپرده شرکت در فرآیند ارجاع کار به روش‌های ذیل تهیه و با مدارك مناقصه تحویل نمایند:
الف: ضمانت نامه بانکی و ضمانت نامه های صادره از سوی موسسات اعتباری غیر بانکی مورد تایید بانك مرکزی.
ب: اصل فیش واریز وجه نقد به حساب شماره ۲۶۶۰۲۶۶/۵۵ بانك ملت مستقل مرکزی به نام شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران.
پ: ضمانت نامه صادره توسط موسسات بیمه گر دارای مجوز.
ج: اوراق مشارکت بی نام تضمین شده بانك ها و دولت قبل از سررسید.
چ: وثیقه ملکی معادل هشتاد و پنج درصد ارزش کارشناسی رسمی آن.
اطلاعات تماس سامانه ستاد: مرکز تماس: ۰۲۱۱۴۵۶ دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

روابط عمومی شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران

با همشهری در مترو دیده شوید
پذیرش آگهی ۱۸۱۹

تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو
تبلیغات بدنه قطار
تبلیغات درون واگن‌ها