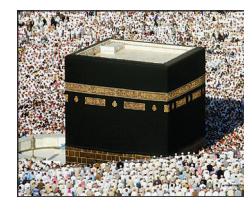


۴۵ هزار زائر ایرانی در سرزمین وحی



مراسم حج امسال با حضور پرشور حجاج رقم خورده و تا همین دیروز (جمعه ۱۱ خرداد) بیش از ۴۵ هزار و ۵۵۲ زائر و عوامل سازمان حج وارد عربستان شده‌اند.

غلامرضا رضایی، مدیر عملیات حج تمتع در گفت‌وگویی به آمار و ارقام جالبی در مورد آخرین زائرانی که به مدینه‌النبی و مکه مکرمه رسیده‌اند، پرداخته است: «۴۵ هزار و ۵۵۲ زائر و عوامل وارد عربستان شده‌اند که بخش حداکثری آن از فرودگاه مدینه‌منوره به سرزمین وحی اعزام شده‌اند.»

او در خصوص وضعیت مدینه‌منوره گفت: «۲۴۶ هزار و ۲۴۶ زائران کشورمان وارد مدینه شده‌اند که در حال حاضر فقط ۷۲ هزار و ۲۴۶ نفر در این شهر حضور دارند و سایر کاروان‌های زائران بعد از شروز اقامت به مکه مکرمه رهسپار شده‌اند. از مجموع ۳۳ هزار و ۹۰۵ زائر که وارد شهر پیامبر (ص) شده‌اند، در حال حاضر ۱۰ هزار و ۸۴ نفر باقی مانده‌اند که آنها نیز پس از مدت زمان تعیین شده برای اقامت و اسکان، به شهر مکه مشرف می‌شوند.»

راه‌های جلوگیری از گرامزدگی حجاج

شایع‌ترین مشکل در حج سال گذشته گرامزدگی بود که در رتبه بالاتری از بیماری‌های مختلف قلبی، فشار خون، دیابت و موارد مختلف گوارشی و عضلانی قرار داشت؛ به همین دلیل سازمان هلال احمر به زائران ایرانی چند راهکار ساده را پیشنهاد کرده است:

- زائران لباس‌های رنگ روشن و حتماً نخی برای سفر حج به همراه داشته باشند.
- نوشیدن آب فراوان نباید از سوی حجاج فراموش شود تا به دلیل شرایط جغرافیایی مکه که در طول روز ممکن است هوا شرجی باشد، زائران آب بدنشان را از دست ندهند.
- هم‌خانها و هم‌اقیان از گرم‌های ضدآفتاب استفاده کنند. به جز چند روزی که زائران محرم هستند و از نظر شرعی محدودیت وجود دارد، در بقیه شرایط استفاده از گرم‌های ضدآفتاب توصیه می‌شود.
- زائران از کلاه لبه‌دار با رنگ روشن استفاده کنند تا علاوه بر جلوگیری از گرامزدگی، مانع آفتاب‌سوختگی شوند.

فعالیت ۲۱۹ خانه حمایتی بهزیستی در کشور

فاطمه عباسی، معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی کشور: ۲۱۹ خانه حمایتی بهزیستی در سطح کشور فعال هستند که بیش از ۲ هزار نفر توانخواه و سالمند را در خود جای داده‌اند؛ خانه‌هایی که علاوه بر امور روزمره زندگی در زمینه توانبخشی، آموزشی و درمانی نیز فعالیت می‌کنند.



کمک دستگاه‌های امنیتی برای حفظ امنیت امتحانات نهایی

مهدی کاظمی، معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش: اطلاعات تخلفات امتحانات نهایی در استان‌ها ثبت شده، اما بررسی این موارد انجام نشده است. بحث امنیت آزمون‌ها بسیار مهم است و دستگاه‌های امنیتی در حال کمک هستند؛ فیلمی مبنی بر تخلفات امتحانی چند روز پیش انتشار یافت که تکذیب شد.

بدون موبایل، هرگز!

هر لحظه از شبانه‌روز در فکر و خیال تلفن همراه مادرش است و از همان لحظات اولیه صبح که چشم‌بانش را باز می‌کند، به‌سراپه ترافندی گه‌به‌ذهنش برسد، خود را به موبایل می‌رساند تا بازی‌های مورد علاقه‌اش را ادامه دهد و انیمیشن‌های جدیدتری را تماشا کند. مرجان که خود را مقصر وابستگی پسر ۱۵ ساله‌اش به موبایل می‌داند، در این رابطه به خیرنگار همشهری می‌گوید: «هیچ‌وقت فکر نمی‌کردم که این موبایل، وصله تن

عملیات نجات به مدارس رسید

مسئیر وابستگی کودکان به تبلت و تلفن همراه در سال‌های ابتدایی زندگی‌شان متوقف نمی‌شود و با افزایش سن و ورود به مدرسه نیز این رفتار آسیب‌زا را آنها رشد می‌کند و بر شدت آن افزوده می‌شود.

بیشتر مدارس دستورالعمل مشخصی برای رفع این مشکل دانش‌آموزان ندارند و تلاش می‌کنند با ممنوعیت ورود تلفن همراه به مدارس، صورت مسئله را پاک کنند.

در این میان برخی مدارس با توجه به سطح دغدغه مدیران و معلمان در مسیر کاهش اعتیاد دانش‌آموزان به تلفن‌های همراه‌شان گام برداشته‌اند. زهرا که در یکی از مدارس سمیه مشغول تدریس است، در رابطه با ساز و کار چنین راه‌حلی می‌گوید: «متأسفانه دانش‌آموزان این تصور را دارند که این ابزار (تلفن همراه، لپ‌تاپ و...) باید مانند اعضای بدن در دسترس‌شان باشند. تلاش برای کنترل وابستگی دانش‌آموزان بیشتر در

پسرم بشه. در ابتدای ماجرا برای اینکه به کارام برسم، موبایل رو دستش دادم؛ اونم وقتی دید بچه‌های هم‌سن و سالش مدام در حال موبایل بازی هستند، وابستگیش بیشتر و بیشتر شد؛ انگار بدون موبایل نمی‌تونه روزش رو شب کنه.»

افزایش پرخاشگری، عدم علاقه به بازی‌های دسته‌جمعی و فیزیکی و از دست دادن تمرکز تنها بخشی از مشکلاتی است که اعتیاد به موبایل به همراه دارد.

سال دوازدهم، یعنی برای کسانی که کنکور پرايشان مهم است، رقم می‌خورد. این معلم سمپاد در تشریح این مشکل می‌گوید: «پس از یک هفته و زمانی که دوپامین پس از جداسازی از تبلت، موبایل و لپ‌تاپ، در بدن دانش‌آموزان ترشح نشد، تلاش برای بازگشت به شرایط قبل شروع می‌شود؛ نکته‌ای که مشاورها و خانواده‌ها می‌کنند یا همدردی، همراهی و صبوری از شدت آن کم کنند.»

او درباره راهکارهای موثری که توسط والدین می‌تواند به کار گرفته شود، می‌گوید: «والدین می‌توانند در کنار استفاده از نظر مشاوره‌های مدرسه و روانشناسان چند راه حل ساده مانند محدودیت زمانی، ممنوعیت استفاده موبایل پیش از خواب، بازی در دنیای واقعی، کتاب خواندن و همچنین الگو شدن خودشان برای رهایی فرزندانشان از موبایل را تمرین کنند.»

نوروسایکولوژی نشان داده است که استفاده زیاد از موبایل بخش‌هایی از مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نیم‌نگاهی به شرایط موجود نشان دهنده این واقعیت است که بسیاری از کودکان و نوجوانان تصور می‌کنند بدون موبایل ندارند و شاید لازم باشد به آنها موخت که در شرایط بدون موبایل چگونه می‌توان زندگی کرد.

کودک و نوجوان. در این باره می‌گوید: «وقتی تلفن همراه از کودکان و نوجوانان متعاده موبایل جدا شود، این افراد قادر به مدیریت احساس ترس، استرس و نگرانی زیاد خود نخواهند بود و به شدت حال‌شان بد می‌شود. این روانشناس در رابطه با تأثیر موبایل بر کارکرد مغز کودکان و نوجوانان توضیح می‌دهد: «بزهش‌های

موبایل رفیق ناباب

استیصال والدین از اعتیاد شدید کودکان و نوجوانان به تلفن همراه

گزارش لیلیا شریف روزنامه‌نگار

اعتیاد به موبایل بین کودکان و نوجوانان هر روز بیشتر و پرتنگ‌تر می‌شود و بر همه عیان است، بچه‌هایی که موبایل را بر درس و مشق و حتی تفریح و با خانواده بودن ترجیح می‌دهند و یار اول و آخرشان موبایل است. در این میان خانواده‌های همیشه نگران نمی‌دانند یا این رفیق ناباب فرزندانشان چه کند و رسماً در برابر آن مستاصل‌اند. رفیقی که همه‌جا و در هر لحظه هست و ضریب نفوذش هرروز بیشتر می‌شود. این وابستگی به حدی رسیده است که برخی والدین به مشاوران پناه برده‌اند و تعداد معدودی از مدارس هم با استفاده از برنامه‌ریزی دقیق درسی و فرهنگسازی در مسیر ترک اعتیاد دانش‌آموزان گام برداشته‌اند.

هراس دوری از گوشی و تبلت

بسیاری از کودکان و نوجوانان هنگام دوری از تلفن همراه و لوازم جانبی‌اش احساس هراس می‌کنند. آسبه اناری، عضو کمیته تخصصی روانشناسی بالینی

مکت

ایرانی‌ها در رتبه ششم اعتیاد به موبایل

نتایج پژوهشی که توسط محققان دانشگاه مک‌گیل کانادا در سال ۲۰۲۰ صورت گرفته، نشان می‌دهد کاربران ایرانی در رتبه ششم اعتیاد به استفاده از تلفن همراه قرار دارند.



ویژگی افراد مورد مطالعه



میانگین سنی

در ۲۴ کشور دنیا

بدرتین‌ها در اعتیاد به موبایل

چین، عربستان سعودی، مالزی، برزیل، کره جنوبی و ایران به ترتیب در رتبه اول تا ششم اعتیاد به موبایل قرار دارند.



چک کردن گوشی در دستویی و مراسم خاکسپاری

۷۲ درصد از کاربران گفته‌اند در زمان استفاده از سرویس بهداشتی می‌بایند به گوشی موبایل خود دسترسی داشته باشند. ۱۱ درصد اظهار کرده‌اند که حتی در مراسم خاکسپاری و سوگواری نیز رفتار چک کردن مداوم گوشی موبایل خود را تکراری می‌کنند.

آگهی مناقصه انتخاب شرکت بازرسی جوش پروژه ریحان چیتگر آگهی شماره ۴۰۳۰۱۲

صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن
در نظر دارد نسبت به انجام خدمات آزمایشگاه و بازرسی جوش شامل تست جوش (تمامی تستهای مربوطه) و سنجش پیچ و اتصالات اسکلت فلزی پروژه ریحان چیتگر شامل ۳۷ برج مسکونی E طرح ۱۷۵ مترمربع پروژه چیتگر (E4_E3_E1) درزمینه به مساحت تقریبی ۲۳۵۹۵ مترمربع و زیر بنای کل تقریبی ۳۵۵۰۰ مترمربع اقدام نماید.

لذا از شرکت‌های ذیصلاح دارای گواهی صلاحیت فنی مربوط به انجام آزمایشات و تستهای مربوطه متناسب با حجم پروژه مذکور، دعوت به عمل می‌آید ضمن واریز مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به شماره شبای ۱۶۰۱۵۰۶۳۹۵۹ IR بانک سپه شعبه شهید لنگری در وجه صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن و واپرداخت در محل صندوق تعاون بابت خریداسناد مناقصه، پس از چاپ آگهی در ساعات اداری به مدت یک هفته با در دست داشتن معرفی نامه و اصل فیش واریزی جهت دریافت اسناد به نشانی: تهران، میدان نوبنیاد، خیابان شهید لنگری، سایت شرقی شهرک شهید چمران، ساختمان صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن، معاونت پیمان رسیدگی و تأمین مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۲۱-۴۲۱۳۷۲۴۴-۲۱ تماس حاصل نمایند.

آخرین مهلت شرکت در مناقصه: یک هفته پس از چاپ آگهی
آدرس پروژه: تهران منطقه ۲۲، ضلع جنوب ایران مال، اراضی پروژه چیتگر زن E
تلفن تماس جهت بازدید از پروژه: ۰۹۱۲۷۶۱۶۴۷۵

آگهی مناقصه کنترل مضاعف نقشه‌های ۴ رشته، نما و محوطه پروژه الهیه قروین آگهی شماره ۴۰۳۰۰۹

صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن
در نظر دارد جهت کنترل مضاعف نقشه‌های سازه و بهینه‌سازی نقشه‌های معماری و همچنین بازبینی نقشه‌های تاسیسات الکتریکی و مکانیکال در چارچوب الزامات لازم علی‌الخصوص سیستم سرمایش، گرمایش و آتش‌نشانی پروژه الهیه قروین شامل ۴ بلوک مسکونی به متراژ تقریبی کل ۴۵۸۰۸ مترمربع اقدام نماید.

لذا از شرکت‌های ذیصلاح دعوت به عمل می‌آید ضمن واریز مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به شماره شبای ۱۶۰۱۵۰۶۳۹۵۹ IR بانک سپه شعبه شهیدلنگری دروجه صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن و واپرداخت در محل صندوق تعاون بابت خریداسناد مناقصه پس از چاپ آگهی در ساعات اداری به مدت یک هفته با در دست داشتن معرفی نامه و اصل فیش واریزی جهت دریافت اسناد به نشانی: تهران، میدان نوبنیاد، خیابان شهید لنگری، سایت شرقی شهرک شهید چمران، ساختمان صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن، معاونت پیمان رسیدگی و تأمین مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۲۱-۴۲۱۳۷۲۴۴-۲۱ تماس حاصل نمایند.

آخرین مهلت شرکت در مناقصه: یک هفته پس از چاپ آگهی
آدرس پروژه: قروین، مینودر، روبروی بیمارستان ولایت، شمال اراضی سی اف ام
تلفن تماس جهت بازدید از پروژه: ۰۹۱۲۴۰۹۵۹۸۱

آگهی مناقصه عمومی شماره آگهی: ۱۴۰۳/۸۷/۴

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

| ردیف | موضوع | برآورد اولیه (ریال) | مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال) | مدت زمان انجام کار (به ماه) |
|------|---|---------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| ۱ | عملیات تراش و روکش مکانیزه بزرگراهی در سطح منطقه یک | ۱۲۱,۰۲۹,۰۵۹,۴۰۰ | ۶,۰۵۱,۴۵۲,۹۷۰ | ۱۲ |
| ۲ | عملیات تراش و روکش مکانیزه نواحی ۲ و ۳ (تجدید) | ۱۵۷,۹۷۸,۶۲۶,۶۰۰ | ۷,۸۹۸,۹۳۱,۳۲۰ | ۱۲ |
| ۳ | عملیات تراش و روکش مکانیزه نواحی ۱ و ۸ (تجدید) | ۱۲۶,۴۴۵,۵۱۶,۲۶۸ | ۶,۳۲۲,۲۷۵,۸۱۳ | ۱۲ |
| ۴ | عملیات تراش و روکش مکانیزه نواحی ۴ و ۵ (تجدید) | ۱۷۷,۱۴۱,۱۲۰,۸۹۶ | ۸,۸۵۷,۰۵۶,۰۴۴ | ۱۲ |

(الف) شرایط مناقصه: پیمانکاری می‌بایست واجد شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی مناقصه باشد، همچنین دارای کارت الکترونیکی تأمین کنندگان کالا و ارائه دهندگان خدمت شهرداری تهران باشد.
ردیف ۱ الف ۴: دارا بودن صلاحیت حداقل پایه ۵ راه و ترابری از سازمان مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.
(ب) محل دریافت اسناد: سایت region1.tehran.ir
(ج) شماره حساب واریز سپرده شرکت در مناقصه: ۱۰۰۷۸۵۱۶۳۱۲۱ بانک شهر شعبه میدان قدس یا ارائه ضمانتنامه بانکی به نام شهرداری منطقه یک (د) نحوه پرداخت: به صورت نقد و یا غیر نقد می‌باشد.
(ه) مهلت ارائه اسناد: ۱۰ روز از انتشار آگهی
شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر خواهد شد))
روابط عمومی شهرداری منطقه یک

اهدای خون = اهدای زندگی

آگهی مناقصه عمومی شماره آگهی: ۱۴۰۳/۹۱/۴

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

| ردیف | موضوع | برآورد اولیه (ریال) | مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال) | مدت زمان انجام کار (به ماه) |
|------|--|---------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| ۱ | عملیات احداث اسکان کارگری ناحیه ۲ | ۹۹/۳۰۳/۷۷۲/۰۲۲ | ۴/۹۷۰/۰۰۰/۰۰۰ | ۱۸ |
| ۲ | بهسازی و تجهیز سرای محلات (سرای محله فرمانیه، زعفرانیه، کوهسار، درکه، چیتگر، سوهانک، جماران) | ۶۶/۴۷۸/۳۳۸/۲۷۰ | ۳/۳۳۰/۰۰۰/۰۰۰ | ۱۲ |
| ۳ | عملیات محوطه سازی و پارکینگ مقبره الشهداء شهرک شهید محلاتی | ۱۳۶/۸۸۷/۳۳۵/۵۵۶ | ۶/۸۵۰/۰۰۰/۰۰۰ | ۱۲ |
| ۴ | عملیات احداث پیاده‌راه شهرک شهید محلاتی | ۹۹/۵۹۹/۱۱۹/۲۵۸ | ۴/۹۸۰/۰۰۰/۰۰۰ | ۱۲ |

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد و ضمناً مشروحه شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد که شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل نمایند. تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.
اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.
(اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای در وبسایت شفاف سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر خواهد شد))
روابط عمومی شهرداری منطقه یک