



افزایش نرخ باروری در زنان ۳۵ تا ۴۵ سال
امیرحسین بانکی‌پور، رئیس کمیسیون مشترک جوانی جمعیت: امسال برای نخستین بار جلوی کاهش نرخ باروری گرفته شده است. افزایش نرخ باروری در گروه سنی مادران ۳۵ تا ۴۰ سال و ۴۰ تا ۴۵ سال نشان دهنده موفقیت سیاست‌های جدید جمعیتی است.

کوتاه‌تر از گزارش

آرامش به وقت خشم

زندگی در شهرهای بزرگ و شلوغ با بار سنگین زندگی به تنهایی کافی است که هر کسی را خیلی زود به نقطه جوش برساند و عصبانی کند، چه رسد به اینکه این ماجرا با گرمای شدید هوا و اخبار پیوسته بد و ناراحت‌کننده، همراه شود. اینجاست که افسار اعصاب از دست آدم خارج می‌شود و هر اتفاقی بدی در خیابان، محل کار، خانواده و در جمع دوست و آشنا ممکن است رخ دهد. اما راه حل چیست؟ چگونه می‌توانیم خشم‌مان را در محیط اجتماعی کنترل کنیم تا هم خودمان کمتر آسیب ببینیم و هم دیگران را ناراحت نکنیم؟

دکمه نگه‌داشتن بحث را فشار دهید

بحث را همین جا نگه دارید، کمی مکث کنید و چشم‌هایتان را ببندید. چند نفس عمیق بکشید و به حرفی که می‌خواهید بزنید فکر کنید. حرف شما چقدر قرار است کمک‌کننده باشد؟

محیط پرتنش را ترک کنید

از جایی که هستنید خارج شوید. اگر در جایی هستنید که شما را عصبانی کرده است، برای مدتی آن‌جا را ترک کنید. بروید توی بالکن بنشینید و با خودتان تنها باشید، بروید در اتاق و در را ببندید. از خانه بزنید بیرون و شروع کنید به قدم‌زدن.

آب سرد بنوشید

از کارهای دیگری که می‌تواند شما را در کنترل عصبانیت کمک کند نوشیدن آب است که هم باعث می‌شود از جایی که هستنید خارج شوید و هم به گردش خون و آرام شدن ضربان قلب‌تان کمک می‌کند.

از مشاور کمک بگیرید

می‌توانید از یک مشاور، بزرگ‌تر یا ریش سفیدی که بیرون از این ماجرا قرار دارد و می‌تواند بی‌طرفانه و منطقی اختلاف را حل کند کمک بگیرید. او می‌تواند حالت مسموم و ناراحت‌کننده‌ای را که به وجود آمده است از بین ببرد.

خودتان را جای طرف مقابل بگذارید

گاهی بهتر است خودمان را جای فردی بگذاریم که ما را عصبانی کرده است. شرایط را از زاویه نگاه او ببینیم و فکر کنیم که اگر ما جای او بودیم چه کار می‌کردیم.



راه‌اندازی ۲۲ کافه دخترانه در کشور
محمدحسین پورنانی، معاون پرورشی و فرهنگی وزیر آموزش و پرورش: برای کافه دختران فراخوانی منتشر شده است؛ تاکنون ۱۰۰۰ ایده از سوی دانش‌آموزان دختر ارسال شده و کافه‌های دخترانه در ۲۲ نقطه کشور راه‌اندازی شده است و تا پایان سال در ۲۲ نقطه دیگر راه‌اندازی می‌شوند.

امیدواری به وقت پیری

کوهنوردی پیرزن ۹۰ ساله و شرکت پیرمرد ۸۲ ساله در کنکور، نشان از امید به زندگی در نسل کهنسال دارد

گزارش

لیلا شریف
روزنامه‌نگار

چند روزی است ویدیوئی از یک پیرزن که در مسیر کوهنوردی و نزدیک به قله است، در فضای مجازی منتشر شده و موجی از امیدواری و حال خوب را به جامعه تزریق کرده است. این مادر بزرگ می‌گوید: ۵ ماه است که ۹۰ ساله شده و هنوز کوهنوردی می‌کند و هر هفته به

کوه می‌آید. بلافاصله نیز ویدیوئی از یک پیرمرد ۹۵ ساله در قله منتشر شده بود که می‌گفت ۸۰ سال است کوهنوردی می‌کند و غذای سالم می‌خورد و کوهنوردی را رها نخواهد کرد. این حجم بالای امیدواری و نشاط در این دو را بگذارد در کنار پیرترین داوطلب کنکور امسال که ۸۲ سال داشت و پیرمرد و پیرزن نزدیک به ۱۰۰ ساله که در انتخابات اخیر ریاست جمهوری خود را پای صندوق رأی رساندند. نقش آفرینی سالمندان در صحنه‌های

سیاسی و اجتماعی و امید آنها برای ساختن، گاهی در نقطه مقابل نسل‌های جوان تر قرار می‌گیرد و میل آنها به ساختن در هر شرایطی شاید خواستهای باشد که کمتر جوانی آن را در لیست علایق خود جای دهد. پاسخ به معنای ماندگاری امید در وجود سالمندان ایرانی و مقایسه آن با جوانان دنیای مدرن کار چندان آسانی نیست و برای دستیابی به پاسخ باید زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی که نسل‌های گذشته و امروز در آن رشد کرده‌اند را کنکاش کرد.



این امید ریشه در چه دارد؟



احساس هویت و اثرگذاری در جامعه



در حسرت آرزوهای دست‌نیافته



شبکه وای‌فای رایگان در مرزهای خوزستان

شبکه وای‌فای رایگان اینترنت برای زائران اربعین در مرزهای استان خوزستان راه‌اندازی می‌شود. رحیم فلاخزاده، مدیر مخابرات منطقه خوزستان با اعلام این خبر افزود: با توجه به اینکه پیاده‌روی اربعین حسینی یکی از رویدادهای مهم مذهبی است، مخابرات این استان همانند سال‌های قبل و براساس مسئولیت‌های اجتماعی خود برای تأمین شبکه ارتباطات با کیفیت مطلوب به زائران اربعین، اقدامات مؤثری در مسیرهای منتهی به پایانه‌های مرزی انجام داده است؛ اقداماتی مانند رصد و پایش شبکه ارتباطی به صورت لحظه‌ای و تقویت زیرساخت شبکه ارتباطی از جمله اقدامات مخابرات منطقه خوزستان است. برای افزایش ظرفیت شبکه اینترنت علاوه بر سایت‌های ثابت، ۲ سایت سیار و برای توسعه شبکه همراه اول عسکارت نیز برای تأمین ترافیک مخابراتی در ۲۰۰۰ کیلومتر مربع و چندین نقطه استقرار دفاتر امور مشترکین به‌صورت شبانه‌روزی به زائران اربعین خدمات‌رسانی می‌شود؛ همچنین پهنای باند همراه اول در شلمچه و چذابه ۱۰ گیگاهایت افزایش یافته است.

جزئیات دریافت «زائر کارت»

زائران حسینی می‌توانند از طریق سامانه ۲ بانک شهر و گردشگری برای «زائر کارت» درخواست خود را ثبت کنند. فازبورو، معاون فناوری اطلاعات کمیته زیرساخت اربعین با اعلام این خبر افزود: ما از چند سال قبل قرار گذاشتیم نرم‌افزاری را تهیه کنیم تا در قالب این نرم‌افزار، بتوانیم تمام خدمات اربعین را به زائران ارائه دهیم. بخشی از موبک هوشمند حاج‌قاسم سلیمانی و ابومهدی المهندس را بانک‌ها تشکیل می‌دهند؛ از جمله بانک شهر و بانک گردشگری که الان عضو این موبک هستند و قرار است خدماتی را تحت عنوان «زائر کارت» به زائران ارائه دهند. زائرانی که درخواست زائر کارت می‌دهند یک کارت بانکی با پست رایگان در منزل خود دریافت می‌کنند. پشت این کارت، یک QR کد و لینک شخصی برای هر زائر تعبیه شده و تمام خدمات اربعین داخل آن قرار دارد. موبک ما از سایر موبک‌ها متفاوت است که این جهت که رسالت همه موبک‌ها پذیرایی از زائران حسینی است اما ما زائر کارت را با هدف متفاوت تری تعبیه کرده‌ایم تا هزینه‌های سفر اربعین را برای زائر و در قالب صندوق ذخیره اربعین جمع کنیم.

سالمندان امروز ما محصول جامعه‌ای هستند که از نظر اقتصادی، اجتماعی و هویتی نسبت به نسل جوان شرایط متفاوتی داشته‌اند و از سوی دیگر آن نسل با پدیده شبکه‌های اجتماعی چشم در چشم نشده‌اند. شریفی زیدی، جامعه‌شناس با اشاره به این نکات، دلیل پررنگ بودن امید در وجود سالمندان را ریشه‌هایی می‌کند: «باید قبول کنیم که سالمندان در دوران رشد و شکل‌گیری شخصیت‌شان درگیر شبکه‌های اجتماعی نبودند و این شرایط موجب شد تا با امید بیشتری روزگار خود را سپری کنند؛ چرا که شبکه‌های اجتماعی در کنار اثرات مثبت در بلندمدت می‌توانند اضطراب‌ها و خلاق ناامیدی باشند.» او افزود: «بنابراین آن نسل، دوره‌ای از زندگی را تجربه کرده است که اضطراب‌ها، نگرانی‌ها و آشفتگی‌های جوان امروز در آن جایی نداشته است. جوانان و انسان‌های جهان مدرن با حجم عظیمی از خواسته‌های درست و البته زیاده‌خواهی‌هایی روبه‌رو هستند که بخشی از آن ریشه در مسائل اقتصادی، اجتماعی و همچنین توسعه‌نیافتن ابعاد درونی دارد.» برخلاف تفکر رایج، مرور رفتارهای سالمندان در بزنگاه‌های سیاسی، فرهنگی و اجتماعی نشان دهنده این است که این نسل هر چند سخت‌گیر است اما با امید زندگی می‌کند و در موقعیت‌های اجتماعی و سیاسی مشارکت بالایی دارند.

آگهی مناقصه (تجدید اول) شهرداری تهران (منطقه ۴) ردیف آگهی: ۱۴۰۳/۴م/۹۲

واجدین شرایط می‌توانند جهت دریافت اسناد مربوط به امور قراردادهای منطقه ۴ مراجعه نمایند. لازم به ذکر است جهت دریافت اسناد داشتن کارت حافظه ضروری می‌باشد. هزینه انتشار آگهی به نسبت برآورد اولیه از برنده اخذ خواهد شد.

موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	ضمائم نامه بانکی و یا واریز نقدی (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه در قالب ضمانتنامه بانکی و یا واریز نقدی (ریال)	شرایط خاص داوطلبان شرکت در مناقصه	مدت انجام تعهد (ماه)	مهلت تحویل اسناد و تسلیم پیشنهاد	زمان برگزاری مناقصه	پیش پرداخت	میزان تضمین انجام تعهدات
خرید اقلام سخت افزاری فناوری اطلاعات به شرح و جزئیات مندرج در اسناد مناقصه	۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط	۱ ماه شمسی	پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۷	از طریق قابل تصدیق به اطلاع خواهد رسید	تعلق نمی‌گیرد	۱۰٪ مبلغ پیشنهادی برنده

آگهی مناقصه عمومی ۱۴۰۳/۳۰۷۰

شهرداری منطقه ۱۱ در نظر دارد عملیات ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید:

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام خدمت	میزان ضمانت حسن انجام تعهدات	شرایط متقاضی
۱	عملیات خرید پایه چراغ های روشنایی دکوراتیو در سطح منطقه ۱۱	۷۲,۴۹۹,۶۲۰,۰۰۰	۳,۶۲۵,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه شمسی	۱۰ درصد از مبلغ پیمان	دارای رتبه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته نیرو با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و همچنین دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان معاونت خدمات شهری شهرداری تهران باشند.
۲	مرمت ساختمان های سرای محلات، مدارس و سرویسهای بهداشتی در سطح منطقه ۱۱ (تجدید)	۷۸,۴۰۲,۶۷۵,۸۴۲	۳,۹۲۱,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه شمسی	۵ درصد از مبلغ پیمان	دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری با حداقل پایه ۵ در رشته ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران و ظرفیت آزاد کاری در رشته ساختمان معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران و گواهینامه صلاحیت ایمنی (دانم یا موقت) از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی باشند.
۳	مرمت ساختمان های اداری در سطح منطقه ۱۱ (تجدید)	۸۳,۴۰۸,۲۱۷,۵۷۸	۴,۱۷۱,۰۰۰,۰۰۰			

مهلت پایان ارائه اسناد و ثبت نام: متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۷ جهت دریافت، تکمیل و تحویل اسناد (ثبت نام‌های الف و ب) اقدام نمایند. ضمناً کلیه اسناد به صورت فایل PDF می‌باشد، لذا جهت دریافت اسناد توسط متقاضی همراه داشتن فلیش مموری الزامی می‌باشد.

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: میدان قزوین، خیابان قزوین، شهرداری منطقه ۱۱، ساختمان شماره یک، طبقه دوم، اداره امور قراردادهای.

ب) میزان سپرده نقدی و شماره حساب: متقاضیان میبایست مبلغ سپرده شرکت در مناقصه را مطابق جدول فوق بصورت نقد به شماره حساب ۱۰۰۶۰۷۱۹۵۴ نزد بانک شهر شعبه خیابان قزوین واریز و فیش آنرا ارائه نمایند و یا بصورت ضمانتنامه بانکی معتبر تهیه و ارائه نمایند.

ج) سایر شرایط ارائه اسناد: شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد هر یک یا کلیه پیشنهادات مختار خواهد بود. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده و شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکت های «الف» و «ب» درج‌یافتی به صورت لاک مهر شده تحویل نمایند و هزینه انتشار این آگهی به عهده برندگان مناقصه خواهد بود.

توضیحات ۱: هیچگونه پیش پرداختی در اسناد مناقصه پیش بینی نگردیده است.

توضیحات ۲: اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد. تعهد به اجرای ضوابط بهداشتی، ایمنی و محیط زیست (HSE) و همچنین دستورالعمل ارزیابی عملکرد زیست محیطی پیمانکاران از الزامات پروژه ها و خدمات می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۱

راه‌نمای همشهری

استخدام خودرو خدمات لوازم خانگی لوازم الکترونیک

تمام آنچه به دنبال آن هستید فقط با یک کلیک در **rahnama.com** کسب و کار

املاک گردشگری کسب و کار لوازم الکترونیک

فراخوان عمومی دعوت به مشارکت در بازسازی، تجهیز، بهره‌برداری، پرداخت اجاره و انتقال طرح پارکینگ طبقاتی اندیشه ROLT (نوبت دوم) شهرداری منطقه هفت تهران

مشارکت در طرح پارکینگ طبقاتی اندیشه منطقه به شرح زیر نسبت به جذب سرمایه‌گذار اقدام نماید.

طرح بازسازی تجهیز، بهره‌برداری، پرداخت اجاره و انتقال طرح پارکینگ طبقاتی اندیشه به روش ROLT به شماره ۱-۲-۱۴۰۳

نشانی: سیدخندان- سه‌رودی شمالی- میدان شهید قندی- جنب مجتمع تجاری اندیشه- پارکینگ طبقاتی اندیشه شامل: ۶ طبقه پارکینگ

مساحت فضای موجود: ۱۸۰۰۰ مترمربع
مدت زمان اجرای بازسازی و تجهیز: ۳ ماه
مساحت فضای پارکینگ جهت بازسازی و تجهیز: ۱۸۰۰۰ مترمربع

برآورد ریالی پروژه: ۲۴۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال دویست و چهل و پنج میلیارد ریال

سپرده شرکت در فراخوان: ۲۱,۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال بیست و یک میلیارد و پانصد و پنجاه میلیون ریال

بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی علاقمند دارای قرارداد معتبر و سابقه در اداره پارکینگ دعوت می‌نماید جهت دریافت اسناد رقابت طرح بازسازی، تجهیز، بهره‌برداری، پرداخت اجاره و انتقال طرح پارکینگ طبقاتی اندیشه به پرداخت مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (غیرقابل استرداد) از طریق واریز به حساب ۲۱۰۷ شهرداری منطقه هفت نزد بانک شهر شعبه شهید قندی کد ۳۱۶ به نام شهرداری منطقه هفت تهران واریز نماید و مهلت دریافت اسناد و قبول پیشنهادات حداکثر از روز سه‌شنبه ۱۴۰۳/۰۵/۱۶ تا پایان وقت اداری روز دوشنبه ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ به مدت ده روز کاری می‌باشد. ضمناً مشروح شرایط فراخوان در اسناد و مدارک مربوطه درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک فراخوان را پس از تایید با قید کلمه قبولی مهر و امضاء نموده و به ترتیب مقرر اسناد، در پاکت‌های دریافتی به صورت لاک و مهر شده قرار داده و تحویل دبیرخانه مرکزی، واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷، طبقه همکف داده و رسید دریافت نمایند.

همچنین بهره‌بردار می‌بایستی در خصوص همکاری با شهرداری تهران ممنوع‌الکار نباشد. براساس هزینه کارشناسی برآورد شده جهت بازسازی و تکمیل و تجهیز بنا، مدت زمان دوره بهره‌برداری طبق نظر کارشناس رسمی دادگستری ۳ سال و ۲ ماه می‌باشد که بهره‌برداری از مجموعه، به سرمایه‌گذاری که بیشترین مبلغ اجاره تراز شده را پیشنهاد نماید واگذار می‌گردد. جهت دریافت مدارک به دفتر سرمایه‌گذاری شهرداری منطقه واقع در سیدخندان - خیابان سه‌رودی شمالی - ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷ طبقه دوم 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.
- ضمناً هزینه چاپ آگهی و کارشناسان رسمی پس از برنده شدن به عهده برنده فراخوان می‌باشد.

تلفن تماس: ۰۲۱-۸۸۴۹۶۷۷۴ وب سایت شهرداری: <https://region7.tehran.ir>