

سبک زندگی

آب روی آتش دعوی زن و شوهری

بین زن و شوهر بحث زیاد شکل می گیرد که در برخی اوقات به دعوای پر تنش تبدیل می شود؛ دعوایی که بر روابط زوج و همچنین فرزندان تأثیر مستقیم و عمیقی دارد که این تأثیر اغلب خود را در بزرگسالی بچه‌ها و روابط اجتماعی آنها نشان می دهد. برای اینکه بتوانیم بحث‌ها را به سمت تنش نبریم یا تنش‌ها را کمتر کنیم، راه‌حل‌هایی وجود دارند که بد نیست آنها را بدانید:



- اول: وقتی تنش بالا می گیرد، کمی به خودتان زمان دهید؛ قدم بزیند، دوش بگیرد، کتاب بخوانید یا هر فعالیت دیگری که ذهنتان را آرام می کند. انجام دهید. زمان از دست نماند، فردا می توانید درباره این موضوع با آرامش بیشتری با همسر تان صحبت کنید.
- دوم: دقت کنید که مکالمات معمولاً از نقطه‌ای شروع می شوند که تمام شده‌اند، پس حواستان باشد که با لحنی آرام بحث را آغاز کنید و انتقاد و سرزنش را کنار بگذارید.
- سوم: از عباراتی مثل «بگذار دوباره تلاش کنیم»، «متأسفم»، «می شود جور دیگری به مسئله نگاه کرد»... برای تنش زدایی و ترمیم رابطه استفاده کنید.
- چهارم: احساسات و نیازهای خود را به وضوح مطرح کنید، از طرف دیگر شنونده خوبی باشید و سعی کنید خواسته‌های اساسی همسر تان را هم درک کنید.
- پنجم: سازش و مصالحه یک هنر است و هر دو طرف باید احساس احترام و درک و حمایت داشته باشند. دو طرف باید بعضی از خواسته‌هایشان را داشته باشند و بخشی را بدهند تا هر دو برنده باشند.

تصمیم بزرگ کنکوری‌ها

راه و رسم انتخاب رشته دانشگاه برای داوطلبان کنکور که باید بزرگ‌ترین تصمیم زندگی خود را بگیرند

گزارش | الناز عباسیان
روزنامه نگار

انتخاب رشته در کنکور از آن تصمیمات سخت و اساسی است که دانش آموزان در بدو ورود به جوانی با آن مواجه می شوند؛ اینکه چه رشته‌ای انتخاب کنند که در آن استعداد داشته باشند، آن رشته بازار کار داشته باشد، رشته مورد نظر در دانشگاه معتبر باشد، دانشگاه در محل زندگی باشد، خواسته پدر و مادر هم در نظر گرفته شود، رتبه به خواسته آنها و خودشان بخورد... که همین چند مورد باعث سردرگمی و استرس شدید دانش آموزان می شود. برای اینکه این اتفاق تعدیل شود، حجت‌الله موسوی، مشاور انتخاب رشته، راهکارهایی را ارائه داده که در ادامه می‌خوانید.

چینش کدر رشته‌ها بر اساس علاقه
در فرم انتخاب رشته، حداکثر ۱۵۰ کدر رشته محل قابل انتخاب است. ترتیب این کدها بسیار مهم است؛ زیرا بررسی آنها از بالا به پایین انجام می‌شود؛ بنابراین لازم است داوطلبان رشته‌های اولویت‌دار خود را با توجه به علاقه و شانس قبولی در ابتدا قرار دهند. بارها تا آنکند شده که علاقه در اولویت است، فرد با رشته‌ای که انتخاب می‌کند تا پایان عمر خود سرو کار دارد و همین نکته کافی است که باید به رشته خود علاقه داشته باشد.

بازار کار رشته‌تان را بررسی کنید
توصیه می‌شود قبل از انتخاب رشته، بررسی کنید که بازار کار رشته‌های مختلف چگونه است. این اطلاعات کمک می‌کند تا انتخابی متناسب با نیازهای بازار داشته باشید. راهنمایی گرفتن از افرادی که مشاغل در رشته‌های مختلف هستند، بسیار راهگشاست.

تأثیر معدل روی کنکور
کنکور ۱۴۰۳ بر ۲۰ نوبت، نوبت اول اردیبهشت ۱۴۰۳ و نوبت دوم تیرماه ۱۴۰۳ برگزار شد. نکته مهم این است که برای هر دو کنکور تراز اقدار رشته‌است و سازمان سنجش به صورت تراز اقدار تراز بالاتر رانگ در ارائه داده و براساس آن رتبه‌ها اعلام شده است.



توزیع ۱۵۶ میلیون جلد کتاب درسی
محمد علوی نیار، معاون توسعه منابع و پشتیبانی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش گفت: «۱۵۶ میلیون جلد کتاب درسی تولید شده به مرور زمان در استان‌ها توزیع می‌شود. از بازه زمانی ۱۰ تا ۱۵ شهریور عملیات توزیع از مناطق به مدارس شروع می‌شود.»



هزینه انتخاب رشته
دامنه مشورت تان رانه آنچنان محدود کنید که نتوانید نظرات مختلف را بشنوید و نه آنچنان گسترده که سردرگم شوید. اما باید توجه داشته باشید که عرف هزینه انتخاب رشته حدود ۲ تا ۳ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان است و نباید هزینه‌های بیشتری برای این کار صرف کنید.

حواستان به رشته‌های بومی باشد
در انتخاب رشته، از هیجانات دوری و سعی کنید تصمیمات خود را بر اساس منطق و واقعیت‌ها بگیرید. بسیاری از خانواده‌ها حتی خود داوطلبان را از رشته‌های مورد علاقه‌شان منع می‌کنند. پس باید در انتخاب رشته‌های بومی، با توجه به واقعیت‌ها تصمیم بگیرید. رشته‌های بومی می‌تواند در انتخاب رشته، از هیجانات دوری و سعی کنید تصمیمات خود را بر اساس منطق و واقعیت‌ها بگیرید. بسیاری از خانواده‌ها حتی خود داوطلبان را از رشته‌های مورد علاقه‌شان منع می‌کنند. پس باید در انتخاب رشته‌های بومی، با توجه به واقعیت‌ها تصمیم بگیرید.

دستبازی چون هوش مصنوعی
پای هوش مصنوعی به انتخاب رشته دانشگاه هم باز شده، اما حواستان باشد که نباید به عنوان یک ابزار اصلی و منحصر برای انتخاب رشته دانشگاهی استفاده شود. این فناوری، تجربه آزمون و خطای چندانی نداشته و ریسک پذیر است. پس باید در حد یک دستیار و راهنما به آن اعتماد کرد، رافزایش دهد.

یادنامه

جای خالی مرد شماره یک نیکوکاری



هاشم سلیمی آشتیانی، خیر بزرگ تهرانی مانند بسیاری از خیران نیکوکار در زمان حیانتش تقریباً هیچ حرفی از خود و کارهای بی‌شماری که در امور خیر و نیکوکاری انجام می‌داد، نزد و عمداً نخواست جایی ثبت شود، اما تاریخ و حافظه جمعی کارهای خیر او را دید، یک به یک ثبت و ماندگار کرد و هنگامی که روز جمعه ۲ شهریور ۱۴۰۳، در ۶۶ سالگی به دلیل ابتلا به سرطان خون در بیمارستان شریعتی تهران در گذشت، داستان پر بار زندگی او فاش شد. زنده‌یاد هاشم سلیمی آشتیانی متولد ۱۳۳۷ تهران، خیر و از بنیانگذاران جامعه خیرین مدرسه‌ساز کشور و مجمع خیرین سلامت کشور، مجمع خیرین کشور، جامعه خیرین حامی معلولان کشور، جامعه خیرین مسجدساز کشور، انجمن خیرین مسکن ساز ایران و بسیاری از تشکلهای و محافل خیریه در کشورمان بود که تلاش می‌کرد گره زندگی مردم در بخش آموزش، سلامت، دانشگاه، مسکن، مدرسه و... را توسط خود یا پای کار آوردن سایر خیرین باز کند.

در بخش مدرسه‌سازی، زنده‌یاد سلیمی آشتیانی در ساخت بیش از ۲۰ مدرسه و یاری ساخت ۲۰۰ مدرسه خیرساز، همکاری و فعالیت داشته است. سلیمی آشتیانی از جمله خیرانی بود که ساختمان‌های شیرخوارگاه‌های حضرت رقیه (س) و شیر واقع در جنوب تهران را احداث کرد. او از جمله چهره‌های ماندگار خیران است که از دهه ۷۰ شمسی، نسبت به سازماندهی و ساماندهی فعالیت‌های خیری اقدام کرد و با ایجاد جامع خیریه تخصصی، ضمن یاری رساندن به دولت در بحث رفیع‌محرومیت از جامعه کم‌برخوردار کشور داشت. او همچنین در حوزه بهزیستی فعال و یکی از اعضای هیات امنای مجتمع امین‌آباد (برای بیماران روانی در تهران) بوده است. هاشمی آشتیانی در حوزه هلال‌احمر فعالیت‌ها و مؤسسی انجمن خیرین حامیان دانش آموزان استثنایی هم بوده است. در واقع شخصی از دست رفته که ثروت شخصی و زندگی خود را که از راه کفش و چرم به دست آورده بود در کار خیر خرج می‌کرد، یاد و نامش گرامی.

آگهی مناقصه یک مرحله‌ای - شماره ۴۲/۳۰۴۰
تهیه کلیه تجهیزات و ملحق مورد نیاز جهت اجرای فونداسیون و اسکلت و سفکالی ۷ قطعه زمین پروژه فاز پردیس و اسکلت و سفکالی ۷ قطعه زمین پروژه فاز پردیس

صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن
در نظر دارند نسبت به تهیه کلیه ابزارآلات و تجهیزات و مصالح مورد نیاز جهت اجرای فونداسیون و اسکلت و سفکالی ۷ قطعه زمین پروژه فاز پردیس در زمینی به مساحت مجموع ۸۰۸۱ مترمربع و زیربنای کل تقریبی ۱۲۹۶۲ مترمربع از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید.

از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می‌آید ضمن واریز مبلغ ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به شماره شبنا ۵۶۳۹۵۹۰۱۰۱۰۱۵۰۱۵۰۱۵۰۱۵۰۱۵۰۱۵۰۱۵۰۱۵۰۱۵۰۱۵۰۱۵۰ بانک سپه شعبه شهید لنگری در وجه صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن ویپرداخت در محل صندوق تعاون بابت خرید اسناد مناقصه، پس از چاپ آگهی در ساعات اداری به مدت یک هفته به در دست داشتن معرفی نامه و اصل فیش واریزی جهت دریافت اسناد مناقصه به نشانی: تهران، میدان نوبنیاد، خیابان شهید لنگری، سایت شرقی شهرک شهید چمران، ساختمان صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن، معاونت امور پیمان و رسیدگی مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۲۱-۴۲۱۳۷۲۴۴ تماس حاصل نمایند.

نوع و مبلغ تضمین: سپرده شرکت در مناقصه به میزان ۲۰ میلیارد ریال به صورت ضمانت نامه بانکی.

آخرین مهلت شرکت در مناقصه: یک هفته پس از چاپ آگهی
آدرس پروژه: تهران - شهر جدید پردیس - فاز ۲
تلفن تماس جهت بازدید از پروژه: ۰۹۱۲۷۶۱۴۶۷۵

آگهی مناقصه عمومی تجدید شده (نوبت دوم)
شماره: ۰۹/۱۴۰۳/ع

شرکت معدنی و صنعتی گل گهر (سهامی عام) در نظر دارد پروژه «اجرای طرح ترمیم و مقاوم سازی فونداسیون‌ها و سازه‌های بتنی خطوط ۱ و ۲ و ۳ فرآوری و سنگ‌شکن ژئوتوری» خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط و دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری با رتبه حداقل ۵ در رشته ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور واگذار نماید. لذا متقاضیان می‌توانند جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس الکترونیکی WWW.GEG.IR بخش مناقصه و مزاییده مراجعه نموده و اسناد مذکور را به همراه فرم پرسشنامه ارزیابی تأمین کنندگان دانلود نمایند. آخرین مهلت تحویل پاکت ساعت ۱۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۵ در محل دفتر کمیسیون معاملات مجتمع و یا دبیرخانه دفتر مرکزی تهران می‌باشد. ضمناً بازدید از محل اجرای موضوع مناقصه روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۷ مقرر شده است و شرکت در آن الزامی می‌باشد. شرکت معدنی و صنعتی گل گهر در قبول یا رد هر یک از پیشنهادات بدون نیاز به ذکر دلیل و بدون جبران خسارت مختار می‌باشد.

کمیسیون معاملات شرکت معدنی و صنعتی گل گهر

آگهی فراخوان عمومی خرید خدمات مشاوره همراه با ارزیابی کیفی مشاوران (نوبت دوم)

یک سازمان دولتی در نظر دارد با استناد به آیین‌نامه خرید خدمات مشاوره، خدمات مشاوره مراحل اول و دوم پارک بانوان خود را از طریق فراخوان عمومی و انجام ارزیابی کیفی به مشاورین ذیصلاح که دارای سوابق مکفی در این زمینه و گواهی‌نامه صلاحیت حداقل رتبه ۳ رشته شهرسازی و معماری با تخصص ساختمان‌های اداری، آموزشی، پژوهشی، ورزشی، بهداشتی و رفاهی می‌باشند؛ واگذار نماید. لذا از مشاورین واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید طرف مدت ۷ روز پس از درج این آگهی از ساعت ۸ صبح الی ۱۲ به شماره تلفن‌های ۳۵۹۲۲۲۳۱-۰۲۱-۳۵۹۲۴۵۱۰ و تماس حاصل نمایند.

* ضمناً هزینه چاپ آگهی‌ها بر عهده برنده فراخوان می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای شماره ۱۸/۳۰۳/۱۴

سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی تهران در نظر دارد، انجام تعمیرات خودروهای سنگین خود را، طبق مشخصات مندرج در اسناد مناقصه، از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای واگذار نماید، لذا از کلیه اشخاص حقوقی (شرکتها و موسسات) توانمند و واجد شرایط دارای مجوزهای معتبر دعوت بعمل می‌آید، از تاریخ درج این آگهی به مدت یک هفته در ساعات اداری، ضمن واریز مبلغ ۳۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال بابت شرکت در مناقصه به حساب جاری شماره ۹۹۳۰۱۰۰ بانک شهر شعبه آزادی - یادگار کد ۲۱۸ به نام این سازمان (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک شهر) و در دست داشتن معرفی نامه و رسید وجه پرداختی (رسید زرد رنگ) به دبیر کمیسیون معاملات در تهران خیابان آزادی، نبش خیابان میمنت مراجعه نمایند.

- سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به شماره حساب ۲۶۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰
- مهلت ارائه پیشنهادها ۱۵ روز از تاریخ انتشار آگهی می‌باشد.
- انجام معامله از طریق انعقاد قرارداد صورت می‌پذیرد.
- محل تسلیم پاکت پیشنهادی، دبیرخانه سازمان واقع در تهران خیابان آزادی نبش خیابان میمنت می‌باشد.
- سازمان در پذیرش یا رد هر یک یا کلیه پیشنهادات مختار می‌باشد.

روابط عمومی و امور بین الملل سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی تهران

آگهی مناقصه عمومی شماره ۶۳ / ۱۴۰۳

شهرداری منطقه ۹ تهران در نظر دارد برخی از پروژه‌های خود را بشرح جدول ذیل از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع پروژه	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده (ریال)	مدت	شرایط متقاضی
۱	خرید، حمل، نصب و راه اندازی پکیج پیش تصفیه (پروژه انتقال پساب تصفیه خانه اکباتان به دریاچه المهدی) (نوبت دوم)	۲۲۳/۰۰۰/۰۰۰	۱۱/۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۴ ماه	دارا بودن رتبه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته تأسیسات و تجهیزات یا آب با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و دارا بودن ظرفیت ریلی و سقف انجام کار و همچنین دارا بودن کارت الکترونیک در سامانه جامع معاملات شهرداری تهران در حوزه خدمات شهری با رسته مرتب و وضعیت معتبر

(الف) محل دریافت اسناد، شهرداری منطقه ۹ طبقه همکف، امور قراردادهای می‌باشد. **(ب) سپرده شرکت در مناقصه بصورت واریز وجه نقد بر پایه جدول فوق، به شماره حساب ۱۰۰۴۴۹۷۷۵۵ بانک شهر شعبه آزادی کد ۲۱۶ به نام شهرداری منطقه ۹ تهران مورد قبول می‌باشد.** **(ج) جهت دریافت، تکمیل و تحویل اسناد ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی فرصت می‌باشد. (د) پیشنهادات باید از حیث مبلغ مشخص و بدون ابهام تهران می‌باشد. (ه) ثبت نام شرکت‌ها و ارائه کارت الکترونیک معتبر در سامانه تأمین کنندگان کالا و خدمت به آدرس providers.tehran.ir از معاونت مربوطه الزامی می‌باشد. (و) اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد. (ز) نظر به اینکه منطقه دارای سیستم مدیریت یکپارچه (IMS) می‌باشد، لذا شرکت کنندگان متعهد به رعایت الزامات قانونی و مقررات ایمنی، بهداشت و محیط زیست می‌باشند. (ز) کلیه شرکت کنندگان می‌بایست دارای شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی و عمومی پیمان باشند.**

روابط عمومی شهرداری منطقه ۹ تهران

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۱۳-۵۶-۱۴۰۳ کد آگهی / ط ۲۱/م

شهرداری منطقه ۱۴ در نظر دارد انجام عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدین وسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد اولیه (ریال)	نحوه تامین اعتبار	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام کار	شرایط
۱	عملیات مرمت و بهسازی زمین‌های ورزشی و مدارس سطح منطقه ۱۴	۷۰۰،۵۷۰،۱۴۹،۱۰۷	تأمین اعتبار	۳،۵۱۰،۰۰۰،۰۰۰	۲ ماه و ۱۵ روز	پیمانکاران شرکت کننده می‌بایست دارای گواهینامه صلاحیت معتبر حداقل پایه ۵ در رشته ساختمان (انبیه) از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور با رعایت ظرفیت کاری و سقف ریلی مجاز و دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند.
۲	عملیات مرمت و بازسازی آبنما، سرویس بهداشتی، ساختمان‌های سطح منطقه و پروژه‌های توسعه محله‌ای در سطح محلات شاهد، شیوا، حسین‌آباد دولا، شهدای گمنام، تاکسیرانی، دولا و ابودر (تجدید)	۱۵۰،۰۹۲،۸۶۳،۴۵۲		۷،۵۱۰،۰۰۰،۰۰۰		

(الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: بزرگراه شهید محلاتی - خیابان نبرد جنوبی - بعد از چهارراه مزم - طبقه همکف - ساختمان شماره یک (ساختمان شهید پرواجایی) - واحد قراردادهای - تلفن ۹۶۰۴۰۳۸۰ و ۹۶۰۴۰۳۸۴

ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل نمایند. (امضاء) مهر شرکت کنندگان در ذیل اسناد به منزله قبولی تمام شرایط مندرج در اسناد می‌باشد.

(ب) متقاضیان می‌توانند ضمن تحویل اسناد مناقصات / مزایده بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بازگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت <http://business.tehran.ir> اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن‌های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۲۰۲ سازمان فنسآوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.»

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۴