

دکمه کنترل خشم را بزن



سن نوجوانی همان نقطه دلهره‌آور برای بسیاری از خانواده‌هاست که باید با فرزندشان براساس اصول جدیدی رفتار کنند، چرا که در این سن دختر یا پسر از احوال کودکی فاصله گرفته است و نگاه جدید به دنیا و اطرافیان دارد. یکی از دروس‌های خانواده‌ها در دوره نوجوانی فرزندشان با بحث «پر خاشاگری» آنها گره خورده است، این مسئله اغلب به این دلیل است که نوجوان در این بازه سنی از کودکی فاصله گرفته و با بحران بزرگسالی و پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی روبه‌رو شده است. چند روش ساده شاید بتواند مسیر تعامل خانواده‌ها را با نوجوان‌هایی که گاهی راحت از کوره در می‌روند ساده کند:

- ۱ استفاده از تکنیک‌های کنترل خشم:** باید به نوجوان آموزش داده شود تا به جای رفتار خشن، احساسات خود را به زبان بیاورد. والدین می‌توانند با نشان دادن نحوه بیان کلامی احساسات خود به نوجوان آموزش دهند تا به جای فریاد زدن از این شیوه برای بیان احساسات خود استفاده کنند.
- ۲ استفاده از تکنیک‌های کنترل خشم:** روش‌های مختلفی برای کنترل خشم وجود دارد که در هر سن و سالی می‌تواند راهگشا باشد، به عنوان مثال روش‌های ساده‌ای مانند تنفس عمیق، مدیتیشن و ورزش می‌تواند به کاهش سطح استرس و خشم کمک کند.
- ۳ الگوسازی برای نوجوان:** والدین باید برای درمان پر خاشاگری در نوجوان شرایط را برای او شبیه‌سازی کنند. به عنوان مثال زمانی که والدین خشمگین و ناراحت هستند، خشم خود را کنترل کنند و به این ترتیب حل مسئله را به او یاد دهند.
- ۴ غیر فعال شدن گزینز تهدید:** وقتی نوجوان عصیان می‌کند، مهم است والدین از تهدید به عنوان راهی برای آرام کردن او استفاده نکنند، این شیوه موجب تیره شدن رابطه نوجوان با والدین می‌شود. در واقع شاید این رفتار در کوتاه‌مدت مؤثر باشد، اما در درازمدت به رابطه والدین با نوجوان آسیب می‌رساند.



نحوه نامگذاری مناسبت‌های خاص در تقویم بررسی شد

سیدعباس صالحی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی: «این‌نامه پیشنهادی «نحوه‌نامگذاری روزها و مناسبت‌های خاص» در دستور کار آخرین جلسه شورای فرهنگ عمومی کشور قرار داشت و اعضای حاضر به بحث و تبادل نظر در مورد آن پرداختند. در تقویم به اصناف، حرفه‌ها و مشاغل کشور اشاره شده است.

آزیر خطر برای علوم انسانی

میانگین معدل دانش‌آموزان رشته علوم انسانی به زیر ۱۰ رسیده و آینده این رشته در خطر است



گزارش - لیل شریف روزنامه‌نگار

میانگین معدل دانش‌آموزان رشته علوم انسانی زیر ۱۰ است، یعنی ۹،۱۳ و می‌شود با همین عدد، ده‌ها تحلیل درباره وضعیت علوم انسانی در ایران نوشت؛ رشته‌ای که مسئولان دولتی در ادوار مختلف، تأکید فراوانی بر آن داشته و دارند و معتقدند که زیربنای ساخت و توسعه ایران است، اما در عمل هنوز مانند همه دهه‌های گذشته، در وضعیت افول و گریختگی به سر می‌برد و یادآور آن تفکر قدیمی و عامیانه است که رشته علوم انسانی برای نیل به تپه هاست.

آزیر ممتد برای رشته انسانی

واقعیت تلخ این است که سقوط معدل دانش‌آموزان رشته انسانی محدود به یک دوره خاص نیست و برای این مسئله می‌توان از یک پیشینه تاریخی با معدل‌های پایین‌تر نسبت به سایر رشته‌ها صحبت کرد. برای نشان دادن این وضعیت نابسامان می‌توان به میانگین معدل دانش‌آموزان انسانی در سال ۹۳ اشاره کرد؛ اتفاقی که در همان زمان سر و صدای زیادی به پا کرد اما وضعیت کنونی نشان می‌دهد که هنوز صدای آزیر ممتد رشته انسانی بلند است. در آن سال‌ها علی‌رغم زرافشان، معاون آموزش متوسطه آموزش و پرورش از ارائه یک ایده خاص برای بهبود وضعیت معدل دانش‌آموزان علوم انسانی خبر داده بود که نتیجه‌ای نداشت: «دانش‌آموزان مستعد را در مدارس معارف اسلامی، مدارس فرهنگی و نمونه‌دولتی گردهم می‌آوریم تا بتوانیم ضعف تحصیلی در رشته علوم انسانی را جبران کنیم».

مقایسه میانگین معدل پایه دوازدهم (خرداد ۱۴۰۳)	رشته	معدل
	رشته علوم انسانی	۹،۱۳
	رشته ریاضی فیزیک	۱۱،۸۲
	رشته علوم تجربی	۱۲

یادداشت

چرا رشته انسانی هنوز ضعیف است؟

محی‌الدین پیرام محمدیان، معاون پیشین وزیر آموزش و پرورش: «از قدیم چند مسئله درباره این رشته وجود داشت، مثل اینکه در هدایت تحصیلی، دانش‌آموزان راز رشته‌فنی حریف‌های کار و دانش می‌تواندند و به سمت رشته ادبیات و علوم انسانی سوق می‌دادند یا اینکه دانش‌آموزان با معدل پایین‌تر برای این رشته معرفی می‌کردند؛ در حالی که تحصیل در این رشته به ذهنی تحلیلگر، پژوهش‌محور و خلاق نیاز دارد که بتواند مسائل پیچیده اجتماعی، سیاسی و فرهنگی را تجزیه و تحلیل کند.»

مکت

حجم بالای کتاب‌ها و نبود معلم متخصص

فروغ تیموریان، کارشناس مسائل آموزش و پرورش چند نکته را به عنوان دلیل کسب نمرات پایین در امتحانات نهایی توسط دانش‌آموزان رشته انسانی مطرح کرد:

- ۱** در رشته علوم انسانی حجم کتاب‌های درسی زیاد و مطالب بسیار سنگین است در حالی که زمان اختصاص یافته به این حجم تناسب ندارد و کمتر است.
- ۲** دانش‌آموز باید کتاب حجیم تاریخ را صرفاً ۲ ساعت در هفته بخواند و معلم نیز فقط فرصت می‌کند کتاب را تدریس کند، در حالی که در کنار تدریس باید پرسش‌های کلاسی و آزمون هم وجود داشته باشد تا منجر به کسب نمرات بالا در امتحانات نهایی شود.
- ۳** در میان مسئولان فرض بر این است که همه معلمان می‌توانند در رشته علوم انسانی تدریس کنند و معلمان متخصص به اندازه کافی به کار گرفته نمی‌شوند.

انتشار روزنامه‌ها با زبان محلی بررسی می‌شود

غلامعلی حدادعادل، رئیس فرهنگستان زبان و ادب فارسی: باید بررسی شود که آیا روزنامه‌های شهرهای مختلف می‌توانند به زبان خود بنویسند و در فضای مجازی چه باید کرد؟ به همین منظور سازمان و شورای عالی فضای مجازی فعالیت می‌کند.

مجلات همشهری

همشهری داستان با موضوع داستانک

جدیدترین شماره (۱۴۳) کتاب‌مجله «همشهری داستان» به موضوع داستان‌های کوتاه یا «مینی‌مالیستی» اختصاص یافته و در آن با بررسی تئوریک و عملی این قالب ادبی پر مخاطب در سال‌های اخیر، خوانندگان را با عمق دنیای موج‌نویسی و ایجاز بیشتر در داستان آشنا کرده است. مینی‌مالیسم در ادبیات، سبک یا اصل ادبی است که بر پایه فشردگی و ایجاز بیش از حد محتوای اثر بنا شده است. هنرمندان مینی‌مالیسم در فشردگی و ایجاز تا آنجا پیش می‌روند که فقط عناصر ضروری اثر، آن هم در کمترین و کوتاه‌ترین شکل، باقی می‌ماند. به همین دلیل کم‌حرفی از مشخص‌ترین ویژگی‌های این آثار است. داستان مینی‌مال یا داستانک معمولاً کوتاه‌ترین حالت روایت داستان و غالباً در پی یک کشف ضربه‌زننده است؛ این کشف خواننده را با ایجاد شوک غافلگیر می‌کند. به این نوع آثار، داستان ناگهانی، داستان لحظه، داستان برق‌آسا و داستان کارت‌پستی‌ها هم گفته می‌شود.

در بخش‌های مختلف این شماره همشهری داستان، موضوعاتی مانند «چگونه داستانک بنویسیم؟»، «تکنیک‌های نوشتاری در داستانک» و «بیزنگ و درونمایه در داستان‌های مینی‌مال» بررسی شده است. همچنین بخشی ویژه با عنوان «داستانک جنگ» نگاهی عمیق‌تر به این نوع روایت کوتاه از منظر اجتماعی و تاریخی دارد. نقطه قوت این شماره، مجموعه‌ای از داستانک‌های برجسته از نویسندگان ایرانی و خارجی است. از نویسندگان ایرانی چون یلقیس سلیمانی، داود غفلسازادگان و محمدجواد جزینی تا نویسندگان جهانی مانند لف تالستوی، آ هنری، ایوان تورگنیف و لئاندرو اوروینا، همه در این شماره حضور دارند. این آثار نشان‌دهنده گستره و عمق داستان‌نویسی مینی‌مال در جهان امروز است. علاوه بر این، مطالبی تحلیلی مانند «برمیگردم، پسر مینی‌مالیسم»، «ذن و مینی‌مال» و «کوتاه کوتاه، عمیق عمیق» دیدگاه‌های تازه‌ای درباره فلسفه و هنر ایجاز در ادبیات را مطرح می‌کنند. اگر علاقه‌مند به کشف جهان داستان‌های موج‌سا به دنبال الهامی برای نوشتن داستانک‌های خودتان هستید، شماره ۱۴۳ «همشهری داستان» را از دست ندهید. این شماره فرصتی برای تجربه‌ای متفاوت از ادبیات مدرن است. آن را از همشهری مارکت تهیه کنید.



عکس: همشهری - علیرضا شامیاسی

فراخوان‌های مدیریت تأمین ایرانسل

اسفند ۱۴۰۳ - ۰۱ - ۳۱۲۰۳

- مناقصه تأمین مبدل فیبر نوری SFP، CFP و SFP+
- مناقصه تأمین و اجرای تابلوی برق سوئچ خودکار
- مناقصه تأمین میکروداکت و لوازم جانبی
- مناقصه تأمین جامپر

جزئیات بیشتر و ثبت نام در مناقصه: sourcing.irancell.ir

ارتباط با ما:

callforbids@mtniranell.ir



آگه مناقصه عمومی شهرداری منطقه ۸ تهران

ردیف آگه (۱۰۸-۱۰۸/۴۶/۱۴۰۳)

شهرداری منطقه ۸ تهران در نظر دارد اجرای پروژه‌های مندرج در جدول ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. لذا واجدین شرایط می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصات، به واحد قرارداد های منطقه به نشانی تهران، میدان نبوت، ابتدای خیابان جانبازان غربی، شهرداری منطقه ۸، طبقه همکف مراجعه نمایند.

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد اولیه (ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	رشته مورد نیاز	مدت زمان انجام پروژه	نوبت چاپ
۱	اجرای عملیات خرید، حمل و نصب المانها و تاسیسات نوری و حصی در سطح منطقه	۱۴۱,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۷,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تاسیسات با نیرو	۶ ماه شمسی	اول

الف - شرایط الزامی شرکت کنندگان:

- ۱- گواهینامه معتبر صلاحیت پیمانکاری در رشته مرتبط از سازمان برنامه و بودجه کشور و ظرفیت آزاد ریالی و سقف مجاز انجام کار در شهرداری تهران
- ۲- کارت الکترونیکی معتبر در سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران
- ۳- مهلت و محل قبول پیشنهادات: پیشنهاد دهندگان می‌توانند جهت تسلیم پاکت پیشنهادی خود از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز به دبیرخانه منطقه به نشانی: تهران، میدان نبوت، ابتدای خیابان جانبازان غربی، شهرداری منطقه ۸، طبقه دوم مراجعه نمایند.
- ۴- سپرده شرکت در مناقصه: بصورت واریز نقدی به حساب ۱۰۰۴۵۷۵۴۵۱ بنام شهرداری منطقه ۸ تهران و یا ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر می‌باشد.
- ۵- سایر موارد: ۱- بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مندرج در اسناد مناقصه و مفاد آیین نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد. ۲- مناقصه گزار در رد یک یا تمامی پیشنهادات مختار است. ۳- هیچگونه پیش پرداختی به پیمانکار برنده، جهت انجام موضوع مناقصه تعلق نمی‌گیرد. ۴- هزینه انتشار آگهی به نسبت برآورد اولیه، برعهده بردگان مناقصه خواهد بود. ۵- همراه داشتن معرفی نامه رسمی از طرف شرکت و همچنین کارت ملی، جهت دریافت اسناد مناقصه الزامی می‌باشد. ۶- در صورت وجود هرگونه تناقض مابین مفاد این آگهی و اسناد مناقصه، موارد مندرج در اسناد مناقصه حاکم خواهد بود. ۷- روز، ساعت و محل قرائت پیشنهادات در اسناد درج شده است. ۸- شرایط تسلیم و تحویل، اصلاح و جایگزینی و پس گرفتن پیشنهادات بر اساس بند (د) ماده ۱۶ قانون برگزاری مناقصات کشور می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۸

آگه مناقصه عمومی

شرکت نوسازی عباس آباد (وابسته به شهرداری تهران) در نظر دارد نسبت به واگذاری انجام موضوع با مشخصات ذیل به اشخاص حقوقی واجد صلاحیت بصورت نقد و غیرنقد از طریق برگزاری مناقصه عمومی در اراضی عباس آباد، اقدام نماید. لذا از متقاضیان جهت شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد براساس شرایط ذیل دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	کد سامانه جامع معاملات شهرداری تهران	موضوع	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده (ریال)	مدت عملیات	شرایط لازم جهت شرکت در مناقصه
۱	۱۳۲۰۵	خرید دوربین و قظبات مرتبط اراضی عباس آباد (پهنه شرقی)	۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۸ ماه شمسی	گواهینامه الفتای ریاست جمهوری با گرایش: - نصب و پشتیبانی محصولات فتا - امن سازی و مقاوم سازی سامانه ها، زیر ساخت و سرویس ها گواهینامه صلاحیت ارائه خدمات در حوزه پدافند سایبری - گواهینامه در حوزه تخصصی زیرساخت شبکه با نوع کاربری طراحی و پیاده سازی پروانه صلاحیت همکاری خدمات فنی و مهندسی (همکاری سمت) و عضویت در سامانه ثنا ضروری است متقاضیان جهت اطلاع از شرایط کامل مناقصه به اسناد مراجعه نمایند.

زمان انتشار آگهی روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

مهلت ارائه پیشنهاد: از تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۱ تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۱

مهلت دریافت اسناد: از تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۱ تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۱

زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۹:۳۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۲

الف) مبلغ خرید اسناد در مناقصه: هزینه خرید اسناد مناقصه را به مبلغ پنجاه میلیون ریال (غیرقابل استرداد) به حساب شماره ۳۰۶۸۶۶۵۰۸ بانک تجارت شعبه آکو، به نام شرکت نوسازی عباس آباد واریز و طبق شرایط مندرج در اسناد مناقصه داخل پاکت الف قرار دهند. ب) محل و نحوه دریافت اسناد: متقاضیان می‌توانند با مراجعه به سایت اینترنتی به آدرس abasabad.tehran.ir شرکت نوسازی عباس آباد (پ) مناقصه را مشاهده و جهت دریافت اسناد صرفاً با مراجعه حضوری به اداره فناوری اطلاعات و ارتباطات شرکت نوسازی عباس آباد به آدرس: تهران، خیابان نلسون ماندلا (آفریقا)، بالاتر از چهارراه جهان کودک، انتهای خیابان پدیدار، پلاک ۸، تلفن: ۹۶۰۲۶۱۹۸ و ۸۸۷۹۵۸۸۹-۹۰ و ۸۸۷۹۵۸۸۹-۹۰، تلفن: ۸، تلفن: ۸۸۷۹۵۸۸۹-۹۰ و رسید دریافت نمایند.

تلفن: ۹۰-۸۸۷۹۵۸۸۹-۹۰ و رسید دریافت نمایند. ه) هزینه درج آگهی روزنامه به عهده برنده مناقصه خواهد بود. و) شرکت نوسازی عباس آباد در رد یک یا تمام پیشنهاد ها مختار است. ز) اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای و بسایر شفاف سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر خواهد شد تا دلیل و موجبی برای اعتراضات بعدی اشخاص و پیمانکاران طرف قرارداد ایجاد نگردد. ح) تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی و کد پستی اقدام نمایند.

ارتباطات و امور بین الملل شرکت نوسازی عباس آباد

آگه مزایده زمین در منطقه ۲۲

شرکت آوای پردیس سلامت (سهامی خاص) به شماره ثبت ۴۳۶۶۲۳ در نظر دارد سه قطعه زمین طبق مشخصات مندرج در جدول ذیل واقع در آدرس: منطقه ۲۲ شهر تهران، بلوار کوهک (شهید پوری)، بلور امام رضا، انتهای بلوار کاج (زینعلی) کوچه صبا یکم، را به بالاترین قیمت پیشنهادی از طریق مزایده عمومی واگذار نماید.

لذا از متقاضیان دعوت بعمل می‌آید جهت شرکت در مزایده طرف ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی به جز ایام تعطیل (پنجشنبه و جمعه) از ساعت ۸:۰۰ لغایت ۱۴:۰۰ جهت دریافت اسناد شرکت در مزایده به دفتر مرکزی شرکت واقع در: تهران، خیابان احمد قصیر، کوچه ششم، پلاک ۵، طبقه ششم مراجعه نمایند.

لازم به ذکر است آخرین مهلت تحویل پاکت روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۴ خواهد بود. جلسه بازگشایی پاکت روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۵ رأس ساعت ۹ در محل دفتر مرکزی شرکت برگزار خواهد گردید.

ردیف	قطعه	مساحت زمین (مترمربع)	مساحت زمین پس از اصلاحی (مترمربع)	کاربری	مبلغ پایه مزایده (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مزایده (ریال)	شرایط پرداخت
۱	۳۳	۱۳۵۹/۵	۱۳۲۴/۱۰	طبق پروانه ساختمانی شماره	۱۰۸,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۰٪ مبلغ هنگام عقد قرارداد	با تحویل زمین ۱۰٪ هنگام تنظیم سند در دفاتر اسناد رسمی
۲	۳۴	۱۳۵۹/۵	۱۳۲۴/۱۰	۲۲۰۰۰۶۶۵۴ مورخ ۱۳۹۶/۱۲/۲۵ مسکونی + تجاری	۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰٪ مبلغ همزمان	
۳	۳۵					تنظیم سند در دفاتر اسناد رسمی	