

نوجوانان روی موج اضطراب

شواهد نشان می‌دهد میزان اضطراب در نوجوانان افزایش یافته است. کارشناسان برای توجیه این مسأله، علل مختلفی را مطرح می‌کنند. نوجوانان بیشتر نگران خودشان هستند، فشار بیش از حد به نوجوانان در محیط‌های آموزشی، کمال‌گرایی و مقایسه خود با دیگران، تضعیف اعتماد به نفس، عدم موفقیت در مدرسه، نگرانی در مورد قضاوت دیگران، تغییرات بلوغ از علل ایجادکننده اضطراب در نوجوانان هستند. بسیاری از اضطراب‌ها در جهت کمال‌گرایی یا نیاز به داشتن بهترین عملکرد در مدرسه ایجاد می‌شود. تشخیص اضطراب در نوجوانان به علت پنهان کردن احساسات به راحتی امکان‌پذیر نیست. تظاهرات اضطراب در افراد مختلف بسیار متفاوت است، می‌توان به علائمی مانند تحریک‌پذیری، اختلال در تمرکز، خودآگاهی شدید یا حساسیت به انتقاد، کناره‌گیری از فعالیت‌های اجتماعی، اجتناب از موقعیت‌های سخت یا جدید، شکایات مداوم در مورد معده درد یا سردرد، افت نمرات یا امتناع از مدرسه، نیاز به تأیید مداوم توسط سایرین، مشکلات خواب، استفاده از مواد مخدر و محرک و امتناع از مدرسه رفتن اشاره کرد. از آنجا که بسیاری از چیزهایی که نوجوانان روی آن تمرکز می‌کنند یا مدرسه مرتبط است (تحصیلات، ورزش، سایر فعالیت‌ها و زندگی اجتماعی) مدرسه می‌تواند زمینه بسیاری از چیزهایی باشد که یک نوجوان ممکن است نگران آن باشد. بنابراین وقتی نوجوانی از رفتن به مدرسه امتناع می‌کند، این امر لزوماً مربوط به خود مدرسه نیست اما می‌تواند منبع اضطراب آنها باشد. اضطراب کیفیت زندگی را تضعیف می‌کند. اگر نوجوانی نتواند به خودش اعتماد کند که تصمیمات خوبی می‌گیرد و همواره با حالتی تدافعی زندگی کند، در معرض خطر افسردگی است. این حالت تأثیر بسیار عمیقی بر نحوه دید او نسبت به خود، اعتماد به نفس و عزت نفس او خواهد داشت نوجوانان مضطرب برای کاهش علائم اضطراب خود ممکن است به استفاده از ماری‌جوانا، الکل یا سیگار عادت کنند اما این روش‌ها در کوتاه مدت موثر هستند و نهایتاً باعث وابستگی و تشدید علائم می‌شوند. بهترین درمان برای اضطراب در نوجوانان، درمان شناختی رفتاری است که به نوجوانان می‌آموزد چگونه با اضطراب خود به جای اجتناب از آن روبه‌رو شوند. آنها سپس یاد می‌گیرند اضطراب‌شان در واقع با گذشت زمان کمتر می‌شود.



۲۰ تیر، اعلام نتیجه امتحانات نهایی

محسن زارعی، رئیس مرکز ارزیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش درباره وضعیت تصحیح برگه‌های امتحانات نهایی دانش‌آموزان گفت: براساس برنامه‌ریزی ۲۰ تیر، نتیجه قطعی امتحانات نهایی پایه دوازهم اعلام می‌شود. به گفته وی با درخواست بررسی مجدد برگه‌های امتحان نهایی ممکن است نمره کاهش یا افزایش داشته باشد. / جام جم



افزایش ۲۰۰ هزار نفری دانش‌آموزان

حمیدرضا خان محمدی، رئیس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیزات مدارس کشور گفت: در طول برنامه هفتم، یک میلیون دانش‌آموز به عبارتی سالی ۲۰۰ هزار نفر غیر از اتباع خارجی به جمعیت مدارس اضافه خواهد شد و مهر امسال نیز ساماندهی مدارس کانکسی بالای ۱۰ دانش‌آموز را جشن می‌گیریم. / جام جم



مشاوران امور زنان در دانشگاه‌ها

فخرالسادات نصیری، مشاور امور زنان و خانواده وزارت علوم گفت: آیین‌نامه‌ای با موضوع امور زنان و خانواده تهیه شده که حضور مشاوران امور زنان و خانواده دانشگاه‌ها در جلسات تصمیم‌سازی‌های دانشگاه‌ها لحاظ شده است. تلاش دولت سیزدهم این بوده که جایگاه زنان در نظام آموزش عالی کشور ارتقا یابد. / جام جم

یک نیش پردردسر!

افزایش آمار مبتلایان به تب دنگی علاوه بر بروز نگرانی‌ها، منفعت طلبان سودجو را نیز فعال ساخته است

سه استان خطر تب‌دنگی

این بیماری که به گفته مسئولان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از کشورهای همسایه نظیر امارات، پاکستان، عراق و... به ایران منتقل شده، تاکنون ۱۲۸ نفر از افراد را در شهرهای مختلف هرمزگان، سیستان و بلوچستان، بوشهر و گیلان درگیر بیماری تب‌دنگی کرده و استان‌های مازندران و گلستان را نیز در معرض خطر ابتلا قرار داده است.

البته سهم همه این استان‌ها در میزان خطر ابتلا به این بیماری، یکسان نیست. به گفته مسئولان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اکنون

سیستان و بلوچستان، بوشهر و هرمزگان سه استان پرخطر هستند و در استان‌های شمالی به

علت نوع پشه‌آندس، قدرت آلودگی کمتر است.



پروژه حامدی

آرکوه جامعه

رسانه‌ها، اطلاعاتی نظیر شهرها و کشورهای میزبان این پشه، علائم ابتلا به آن، راهکارهای پیشگیری و مطالبی از این دست را مطرح می‌کردند. این موضوع تا چند وقت پیش شاید خیلی مسأله نگران‌کننده‌ای به‌نظر نمی‌رسید اما با گذشت چندماه از آن و با افزایش آمار مبتلایان به تب‌دنگی، انگار این پشه سرسازگاری ندارد و به گفته عرشی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی قرار است در شهریور و مهر همه‌گیر شود.



راهکارهای پیشگیری از تب‌دنگی



اسماعیل زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی روز گذشته باردا این ادعاگفت: هیچ‌گونه شواهد علمی متقن در مورد نقش مکمل‌های غذایی در پیشگیری و کنترل علائم بیماری تب‌دنگی تاکنون وجود نداشته و تبلیغات ارانه شده در این خصوص وجهه علمی ندارد و مورد تأیید وزارت بهداشت نیست، لذا افراد جامعه نباید خودسرانه به مصرف مکمل‌های غذایی روی بیاورند.

ابلاغ سند مقابله با پشه‌آندس

باگذشت بیش از دو ماه از شیوع تب‌دنگی در کشور و افزایش آمار مبتلایان، سبب شد مسئولان برای جلوگیری از تبدیل این بیماری به یک بحران، دست به اقدامات جدیدی بزنند. همین هفته بود که کارگروه (کمیته) دائمی بدافند غیرعامل کشور به ریاست رئیس ستاد کل نیروهای مسلح به عنوان بالاترین مرجع تصمیم‌گیری در حوزه بدافند غیرعامل کشور، دستورالعمل عملیاتی واپایش تهدیدات ناشی از ناقل مهاجم زیستی (پشه‌آندس)، طرح ملی مقابله با ناقلان مهاجم زیستی را ابلاغ کرد و بر سازماندهی و بسیج ظرفیت‌های ملی و استانی برای مدیریت و کاهش خطرات، مقابله با گسترش آن و واپایش پیامدهای بهداشتی و پیشگیری از بیماری‌های منتقله توسط آن تأکید شد. حالا باید دید با تدابیر در پیش گرفته شده می‌توان از تکثیر این پشه و بیماری‌های منتقله آن جلوگیری کرد.



نبض تهران با برق می‌زند

بهینه مصرف کنیم

(نوبت اول)

آگهی مزایده عمومی یک مرحله‌ا شماره ۰۵۰۰۰۰۳۴۰۰۹۲۷۳۴۰۰۳۰۱۰۰۳ مرجع ۰۸۳۳۳۴۸۰۰۳۱۰۴۰۳۱

شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ در نظر دارد نسبت به فروش انواع خودرو سبک موجود مطابق جدول ذیل به متقاضیان واجد شرایط از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نماید.

شرح مختصری از کالا(نوع، کمیت و کیفیت کالا)،

ردیف	نوع خودرو	ایران	پلاک	مبلغ تضمین شرکت در مزایده (ریال)	میلغ تضمین شرکت در مزایده (ریال)
۶۰	وانت پیکان -دوگانه سوز	۴۴	۵۶۸ ل ۲۲	۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	
۶۱	پاترول	۵۵	۵۲۴ م ۱۱	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	
۶۲	کاپرا	۶۶	۶۹۹ ق ۹۹	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۶۳	کاپرا	۷۷	۲۲۷ ج ۶۶	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۶۴	کاپرا	۶۶	۷۶۶ ق ۹۹	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۶۵	کاپرا	۳۳	۳۱۱ ق ۷۴	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۶۶	کاپرا	۷۷	۴۳۵ ج ۶۶	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۶۷	کاپرا	۷۷	۴۳۹ ج ۶۶	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۶۸	پیکاپ	۴۴	۳۳۹ م ۸۸	۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	
۶۹	پیکاپ	۱۱	۲۱۴ ج ۷۸	۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	
۷۰	پیکاپ	۱۱	۲۱۲ ج ۷۸	۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	
۷۱	پیکاپ	۳۳	۶۷۶ م ۲۸	۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	
۷۲	پیکاپ	۲۲	۸۸۴ ط ۸۶	۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	
۷۳	پیکاپ	۴۴	۲۴۸ م ۳۵	۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	
۷۴	پیکاپ	۴۴	۱۲۲ م ۵۲	۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	
۷۵	پیکاپ	۴۴	۱۸۶ م ۴۴	۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	
۷۶	وینگل	۱۱	۹۹۵ ل ۸۳	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	
۷۷	وینگل	۴۴	۱۵۶ م ۵۷	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	
۷۸	وینگل	۱۱	۲۷۷ ص ۷۵	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	

همین درگاه انجام خواهد شد و مزایده‌گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند. تاریخ انتشار مزایده در سامانه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۶ می‌باشد. **شرایط متقاضیان جهت شرکت در مزایده:** سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مزایده مندرج است. سایت شبکه اطلاع رسانی معاملات شرکت توانیر: www.tavanir.org.ir سایت پایگاه ملی مناقصات: <http://tiets.mporg.ir> سایت شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ: <http://www.tbthir.ir> مراجعه نمایند.

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ (سهامی خاص)

ردیف	نوع خودرو	ایران	پلاک	مبلغ تضمین شرکت در مزایده (ریال)	میلغ تضمین شرکت در مزایده (ریال)
۴۰	مزدآ دوکابین	۳۳	۵۱۵ م ۸۸	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۴۱	مزدآ دوکابین	۱۱	۲۵۴ م ۷۵	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۴۲	مزدآ دوکابین	۳۳	۳۴۴ ق ۴۷	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۴۳	مزدآ دوکابین	۱۱	۷۲۹ م ۴۴	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۴۴	مزدآ دوکابین-دوگانه سوز	۵۵	۲۷۵ ب ۳۱	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۴۵	مزدآ دوکابین	۳۳	۴۲۷ ج ۸۸	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۴۶	مزدآ دو کابین	۴۴	۸۵۱ ن ۵۹	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۴۷	مزدآ دوکابین-دوگانه سوز	۴۴	۶۲۲ م ۳۵	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۴۸	مزدآ دوکابین-دوگانه سوز	۴۴	۶۲۳ م ۳۵	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۴۹	مزدآ دوکابین-دوگانه سوز	۴۴	۶۲۲ م ۳۵	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۵۰	نارون	۴۴	۵۳۶ م ۹۸	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۵۱	نارون	۴۴	۵۳۷ م ۹۸	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۵۲	نیسان بالابر	۳۳	۷۱۲ م ۶۵	۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۵۳	نیسان بالابر-دوگانه سوز	۳۳	۱۴۶ م ۵۸	۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۵۴	نیسان بالابر	۱۱	۷۳۳ م ۵۱	۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۵۵	نیسان بالابر	۳۳	۲۱۲ م ۵۸	۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۵۶	نیسان-دوگانه سوز	۱۱	۹۳۱ م ۵۲	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۵۷	نیسان بالابر	۱۱	۷۳۶ م ۵۱	۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۵۸	نیسان-دوگانه سوز	۱۱	۴۲۴ م ۵۳	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۵۹	نیسان-دوگانه سوز	۱۱	۴۲۲ م ۵۳	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	

می‌باشد. به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهائی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می‌شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد. **زمان بازدید از اقدام مزایده:** از روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۳ لغایت روز شنبه مورخ ۳۰ /۰۴/۱۴۰۳ از ساعت ۹ صبح الی ۱۲ می‌باشد. جهت شرکت در مزایده، مبلغ ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال به‌صورت الکترونیکی صرفاً از طریق درگاه پرداخت اینترنتی سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir اقدام به خرید اسناد نمایند. ضمناً کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد مزایده‌گران، بازگشایی پاکت‌ها و اعلام و قبول برندگی از طریق

ردیف	نوع خودرو	ایران	پلاک	مبلغ تضمین شرکت در مزایده (ریال)	میلغ تضمین شرکت در مزایده (ریال)
۲۱	مزدآ دوکابین	۴۴	۵۱۷ ل ۳۹	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۲۲	مزدآ دوکابین-دوگانه سوز	۴۴	۱۶۱ م ۵۷	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۲۳	مزدآ دوکابین-دوگانه سوز	۴۴	۲۷۴ م ۵۷	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۲۴	مزدآ دوکابین	۱۱	۵۴۶ ی ۱۳	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۲۵	مزدآ دوکابین	۱۱	۲۵۶ ص ۷۵	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۲۶	مزدآ دوکابین	۱۱	۲۱۷ ص ۷۵	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۲۷	مزدآ دوکابین	۱۱	۲۴۸ ص ۷۵	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۲۸	مزدآ دوکابین-دوگانه سوز	۴۴	۲۱۷ م ۵۷	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۲۹	مزدآ دوکابین	۴۴	۷۵۲ ب ۹۸	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۳۰	مزدآ دوکابین	۴۴	۱۵۵ ل ۳۵	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۳۱	مزدآ دوکابین	۴۴	۸۷۱ ب ۳۴	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۳۲	مزدآ دوکابین	۱۱	۲۵۱ ص ۷۵	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۳۳	مزدآ دوکابین-دوگانه سوز	۴۴	۶۲۱ م ۳۵	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۳۴	مزدآ دوکابین	۴۴	۲۵۵ ب ۳۳	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۳۵	مزدآ دوکابین-دوگانه سوز	۴۴	۱۷۹ م ۵۷	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۳۶	مزدآ دوکابین	۱۱	۲۷۶ ص ۷۵	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۳۷	مزدآ دوکابین-دوگانه سوز	۴۴	۲۱۹ م ۵۷	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۳۸	مزدآ دوکابین	۱۱	۴۴۵ ن ۹۲	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۳۹	مزدآ دوکابین	۴۴	۸۸۷ ب ۳۳	۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	

محل دریافت و بازگشایی اسناد مزایده: محل دریافت پاکت الف مزایده تهران، خیابان شیخ بهایی جنوبی، شهرک والفجر، انتهای کوچه سوم شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ، اداره دبیرخانه و محل بازگشایی سالن جلسات ساختمان شیخ بهایی می‌باشد.

مهلت و محل و مبلغ فروش اسناد: از تاریخ درج آگهی نوبت دوم روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۶ لغایت روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۰ **تاریخ دریافت و بازگشایی اسناد مزایده:** زمان دریافت پاکت الف و بازگذاری اسناد مزایده در سامانه تا ساعت ۹ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۱ و زمان بازگشایی پاکات یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۱ ساعت ۱۰ صبح

مبلغ و نوع تضمین شرکت در مزایده: مبلغ تضمین شرکت در هر پارت مطابق جدول فوق می‌باشد که مزایده‌گران می‌بایست به‌صورت ذیل ارائه نمایند.

۱- ضمانتنامه بانکی

۲- واریز وجه به‌حساب جاری شماره ۰۱۸۰۱۱۷۱۰۰۴ به نام شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ نزد بانک صادرات ایران شعبه ملاصدرا

۳- چک تضمین شده بانکی

۴- بلوکه از حساب مطالبات تأیید شده نزد شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده‌های مخدوش، سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.