

انگیزه برای اهداف بزرگ

نداشتن هدف و بی‌انگیزه بودن، احساس ناخوشایندی را به مامنتقل کرده و ماراد چار فرسودگی می‌کند؛ بنابراین از منطقه امن خود خارج شوید، ریسک کنید و با توجه به فرصت های جدید در جهت رسیدن به اهداف بزرگ تلاش کنید. فهرستی از اهداف خود تهیه کنید. با توجه به اولویت‌هایی که دارید فهرستی از کارهای اصلی و مهمی که برای رسیدن به اهداف‌تان باید انجام دهید، بنویسید. با هر موفقیت کوچکی خود را به یاد بیاورید تا بتوانید به استعدادها و توانایی‌هایتان ایمان بیاورید. از شبکه‌های اجتماعی دوری کنید. شکرگزار باشید و به ارزش داشته‌های کوچک‌تان بیندیشید. ورزش کنید و کارهایی انجام دهید که خوشحال‌تان می‌کند. از کم شروع کنید تا قدم به‌قدم به اهداف‌تان برسید. اهداف بزرگ را به اهداف کوچک‌تر تقسیم کنید تا راحت‌تر بتوانید به اهداف بزرگ‌تر دست پیداکنید. احساس پیشرفت، انگیزه‌بازنکردنی را برای ما به ارمغان می‌آورد؛ بنابراین پیشرفت‌های خود را اندازه‌گیری کرده، آنها را در یک تقویم یادداشت کنید یا کار دیگری انجام دهید که نشان دهنده حجم کاری باشد که در حال انجام‌ش هستید. گفت‌وگوی درونی خود را تغییر دهید، روی توانایی‌های هرچند کوچک خود تمرکز کنید و هنگام صحبت باخود از جملات مثبت و انرژی‌بخش استفاده کنید. کارهای مفید و معنادار را جایگزین کارهای بی‌معنی کنید. چند صفحه‌کتاب بخوانید، یک ویدیوی کوتاه مفید ببینید، کمی حرکات کششی انجام دهید و...؛ اگر در انجام کاری گیر کرده‌اید و ذهن‌تان یاری نمی‌کند، فعالیت‌تان را متوقف کنید و کار متفاوتی انجام دهید. به پیاده‌روی بروید یا کمی تفریح کنید. مغز شما به اندازه سایر اندام‌ها به استراحت نیاز دارد. در نهایت به یاد داشته باشید که افراد با هم متفاوتند، موارد گوناگونی به افراد مختلف انگیزه می‌دهد؛ بنابراین آنچه را که برای شما بهتر است، امتحان کنید.

حق با شماست

پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰

تلفن گویا: ۰۴۴۴۴۴۴۴-۰۲۱

سرویس مدارس – افزایش

جمعی از شهروندان

اعضای شورای شهر تهران نرخ کرایه خدمات سرویس مدارس را برای سال جاری ۴۵ درصد افزایش داده است! این افزایش بر چه مبنایی است؟ چرا به حقوق و دستمزد خانواده‌ها توجهی نمی‌شود تا بر این اساس این افزایش قیمت رخ دهد؟

گواهینامه – هزینه

سیف‌زاده از تهران

هزینه دریافت گواهینامه از سه میلیون تومان به شش میلیون تومان افزایش پیدا کرده است. این در حالی است که حقوق و مزایا، افزایش ۲۵ درصدی داشته است. از طرفی نتایج قبولی در این حوزه هم به دفعات سوم به بالا رسیده است و افراد کمتری برای مرتبه اول پذیرفته و گواهینامه دریافت می‌کنند.

برق – سرمایه‌گذاری

تربای از تهران

اداره برق به جای تهدید مردم نسبت به قطعی برق، بهتر است سرمایه‌گذاری مناسبی در حوزه تولید برق داشته باشد.

ریتالین – کمپاب

آذر از تهران

قرص ریتالین که برای بیماران دارای اختلال بیش فعالی است به سختی پیدا می‌شود. بیشتر داروخانه‌ها این دارو ندارند. چرا وزارت بهداشت به این موضوع رسیدگی نمی‌کند.



نام‌گذاری خیابانی به نام شهید هنیه

مهدی پیریهادی، عضو شورای اسلامی شهر تهران از نام‌گذاری خیابانی در پایتخت به نام شهید اسماعیل هنیه، رئیس دفتر سیاسی حماس خبر داد. وی تأکید کرد: تئور ناچونمردانه و خمیثانه اسماعیل هنیه از سوی رژیم ماسروشو صهیونیستی در تهران قطعاً با پاسخی سخت و پشیمان‌کننده‌ای برای اسرائیل همراه خواهد بود. / جام جم



ماجرای یک پتیر بدون مجوز

روابط عمومی سازمان غذا و دارو در خصوص ادعایی درباره پتیرهای تولیدشده از شیر الاغ توضیح داد: براساس بررسی‌های انجام‌شده از اداره کل فراورده‌های غذایی، به‌رغم تنوع در تولید انواع و اقسام پتیرهای باستوریزه، هیچ مجوزی مبنی بر تولید پتیراز شیر الاغ حتی با ادعای درمانی از این حوزه صادر نشده است. / مهر



اجرای طرح اربعینی «طیب‌الدوار»

پیرحسین کولیوند، رئیس جمعیت هلال احمر از اجرای طرح اربعینی «طیب‌الدوار» در اربعین خبر داد و گفت: امسال ۲۰۰ آمبولانس و خودروهای عملیات و نجات را به سمت عراق اعزام می‌کنیم. علاوه‌بر این در هر ۱۰۰ عمود یک موبک درمانی قرار دارد. پزشک‌های هم در مسیر، پیاده‌روی به زائران بد حال کمک می‌کند. / جام جم

۸ دستاورد بی‌بدیل همایش مردمی عفاف و حجاب

ایران زیر چتر حجاب

ده‌ها هزار دختر و بانوی محبیه در گرمای طاقت‌فرسای مرداد و شاید هم بیشتر! زنان و دختران جوان و نوجوان انقلابی که به شکلی نمادین زیر چتر حجاب گرد هم آمدند تا نشان دهند حجاب همچنان برای اکثر جامعه مومن و مسلمان ایرانی یک دغدغه است. اکثریتی که شاید در هیاهو، بزرگنمایی و بازنمایی اقلیت کم‌حجاب یا بی‌حجاب کمتر جلوه می‌کنند اما این بار ده‌ها هزار زن و دختر محبیه در ورزشگاه آزادی آن هم در گرم‌ترین روزهایی که تاریخ زمین به خودش دیده، گرد هم آمدند تا نمایش باشکوهی از عزت و دین‌داری مردم ایران را به تصویر بکشند و پاسخ محکم جامعه ایرانی را به مسأله حجاب برای همه جهان‌نیان به تصویر بکشند. هر چند طبق معمول رسانه‌های معاند فارسی زبان لنز دوربین‌شان را برحرکت‌های این چنینی بسته بودند تا شاهد رای قاطع اکثریت زنان ایرانی در مسأله حجاب نباشند، اما تجمع نمادین بانوان کشورمان در همایش دختران انقلاب در ورزشگاه آزادی تهران و هم‌زمان در برخی از نقاط دیگر کشور، دستاوردهایی بی‌بدیل دارد که در ادامه با هم مرور می‌کنیم.

روز پنجشنبه چهارم مرداد به همت گروه مردمی «دختران انقلاب» استادبوم آزادی تهران شاهد برگزاری همایش باشکوهی در حمایت از عفاف و حجاب و مقابله با توطئه دشمن در زمینه کشف حجاب و گسترش بی‌حیایی بود. این همایش مردمی که به دلیل زمان‌شناسی دقیق و انتخاب شیوه یکی از بهترین کارهای فرهنگی در نوع خود محسوب می‌شود با حضور ده‌ها هزار نفر از آحاد مردم متدین با اکثریت بانوان محبیه نمایش اقتداری از حیا و عفاف زن ایرانی را به نمایش گذاشت. علاوه بر آن همایش مذکور که از جنس مردم بود دستاوردهای بی‌بدیلی در عرصه‌های فرهنگی، اجتماعی و سیاسی در پی داشت.

حضور زنان و دختران محبیه در این گردهمایی بزرگ موجب زنده‌نگه‌داشتن مسأله حجاب به عنوان اصل لا‌تغییر و غیرقابل اغماض دینی و قانونی است. آن هم علی‌رغم میل دشمنان خارجی، اپوزیسیون و جریان نفاق داخلی. ایجاد امید بین مردم مسلمان و انقلابی در شرایطی که دشمنان قسم خورده و منافقین داخلی

تلاش می‌کنند مردم مسلمان و انقلابی را نسبت به استقامت و پافشاری روی اصول دینی و انقلابی خود مایوس و ناامید کنند و آنها را در مارپیچ سکوت به انزوا بکشانند. از دیگر دستاوردهای چنین حرکت‌هایی است.

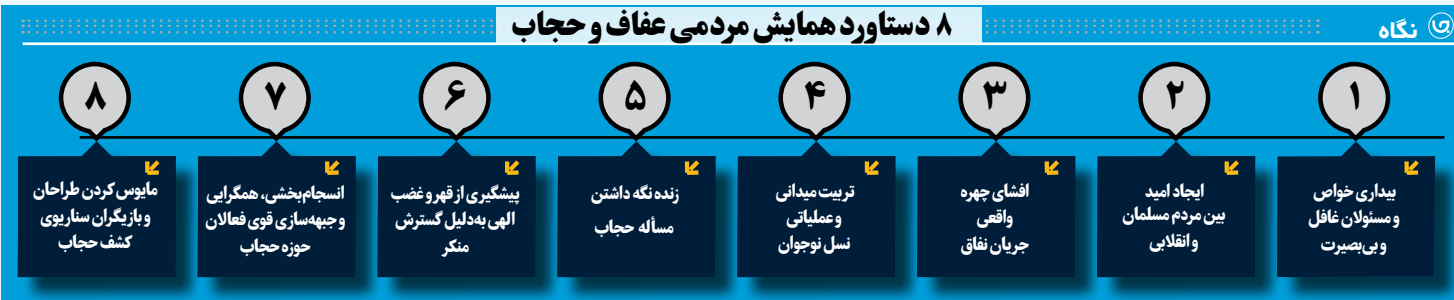
افشای چهره نفاق

حرکت‌های مردمی در حمایت از حجاب و عفاف می‌تواند موجب افشای چهره‌واقعی جریان نفاق شود که در جبهه انقلاب نفوذ کرده است؛ جبرانی که با در اختیار داشتن رسانه، پول و لابی قدرت، ماموریت تهی‌سازی معنوی و ارزشی و فروپاشی جبهه انقلاب را بسیار ظریف و زیرپوستی دنبال می‌کند. عفاف و حجاب به عنوان یکی از مهم‌ترین خاکریزهای دفاعی انقلاب اسلامی در مقابل سناریوهای فروپاشی و براندازی نرم همواره مورد حمله این جریان مشکوک قرار داشته، لذا هر فعالیت فرهنگی موثر در دفاع از این خاکریز مهم را برنمی‌تابند و بی‌اختیار برآشفته و با حمله همه‌جانبه به این فعالیت‌ها، دست خود را رو می‌کنند و دم خروس

نفاق‌شان بیرون می‌زند. کما این‌که در بی‌برگزاری این همایش باشکوه بار دیگر جریان مذکور برآشف‌ت و با حمله به آن بیش از پیش چهره واقعی خود را علنی ساخت و کما فی‌السابق هم‌راهی و هم‌صدایی رسانه‌های ضدانقلاب با ایشان بر رسوایی آنها افزود.

مایوس کردن دشمنان

مایوس کردن طراحان، کارگردانان و بازیگران رسانه‌ای، فرهنگی، سیاسی و میدانی سناریوی کشف حجاب و گسترش بی‌حیایی از عقب‌نشینی و ریزش جامعه مذهبی و انقلابی در مسأله حجاب یکی دیگر از دستاوردهای چنین حرکت‌هایی است. همچنین این گردهمایی بزرگ و حرکت‌های نظیر آن می‌تواند موجب انسجام‌بخشی، همگرایی و جبهه‌سازی قوی و موثر از فعالان فرهنگی با محوریت عفاف و حجاب شود. تربیت میدانی و عملیاتی نسل نوجوان و انتقال مفاهیم، معارف و ارزش‌های اسلام و انقلاب به ایشان در صحنه عمل یکی دیگر از دستاوردهای چنین حرکت‌هایی است.



مکت

وقتی جمعیت هست اما مدرسه نیست!

دارد اشتباه است چراکه گاهی زیرساخت‌ها با جمعیت مطابقت ندارد.

وی با بیان این‌که در بسیاری از مکان‌ها عواملی مانند نزدیک و دوربودن مدرسه برای خانواده‌ها بسیار اهمیت دارد، افزود: مهاجرت‌ها، جابه‌جایی جمعیت، عمر مدارس (مدارس که عمر استفاده از آنها زیاد بوده و استفاده مجدد از آن امکان‌پذیر نیست)، خارج بودن مدرسه از جریان خدمت‌دهی و عدم تأمین زمین از جمله مسائل زیرساختی شرایط مطابقت جمعیت و مدرسه است. مدیرکل ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت آموزش و پرورش با بیان این‌که باید کاری کرد که هیچ دانش‌آموزی

از چرخه تحصیل بازنماند، ادامه داد: در سطح منطقه، ستادی تحت عنوان ستاد ثبت‌نام برای تنظیم‌گری تشکیل‌شده که اگر مکان یا محله‌ای امکانات لازم را برای ارائه خدمت ندارد، شرایط به‌گونه‌ای هدایت شود که به بهترین شکل مانند ایجاد کلاس جدید به کار خود ادامه دهد.

هاشمی با بیان این‌که گاهی در یک مدرسه امکان ایجاد فضای فیزیکی وجود دارد ولی مدیر مدرسه امکان تشکیل کلاس را ندارد، گفت: مدیر مدرسه باید به اداره پیشنهاد تأمین کند چراکه برای تأمین نیروی انسانی باید هماهنگی ایجاد شود لذا رفت‌وآمد بین مدرسه و آموزش و پرورش منطقه امری عادی است تا منطقه هم

بداند اگر ثبت‌نام از یک کلاس به کلاس دیگر انجام شد برای آن مدرسه، معلم تأمین کند.

وی با بیان این‌که گاهی والدین اقدام به نوشتن قولنامه غیرواقعی می‌کنند افزود: احراز سکونت در آیین‌نامه به‌عهده مدیر مدرسه است، چراکه این یک تصمیم اقتضایی است و مدیر مدرسه تشخیص می‌دهد. به هرحال ناهمگونی زیادی در سکونت‌ها وجود دارد.

مدیرکل ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت آموزش و پرورش درباره موضوع رسیدگی به اعتراضات درمورد مدارس نیز ادامه داد: سیدگی به اعتراضات در مرکز نیروی انسانی برنامه‌ریزی شده، ما بر فرآیند اعتراضات نظارت می‌کنیم و بر خود ماهیت کار نظارت نمی‌کنیم.

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	قیمت پایه مناقصه (ریال)	تضمین شرکت (در مناقصه (ریال)	تاریخ بازگشایی پاکات
۱۴۰۳-۰۱۷	اجرای طرح تعویض کابل پست زمینی غفاری در منطقه برق غرب شهرستان کرج	۱۴,۹۶۷,۱۹۱,۷۲۸	۱,۴۹۷,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰۳/۰۵/۳۱ ساعت ۸
۱۴۰۳-۰۱۸	اجرای طرح نآمین برق آقای صددر روستایی منطقه برق شهرستان فردیس	۱۱,۹۹۲,۳۶۰,۱۷۳	۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰۳/۰۵/۳۱ ساعت ۸:۳۰
۱۴۰۳-۰۱۹	اجرای طرح گذر از پیک تابستان ۱۴۰۳ در منطقه برق چهارباغ – گروه ۳	۲۲,۷۹۴,۶۲۳,۱۴۰	۲,۱۹۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰۳/۰۵/۳۱ ساعت ۹

۱- دستگاه مناقصه‌گزار؛ شرکت توزیع نیروی برق استان البرز

۲- شرایط لازم؛ شرکت‌های دارای رتبه‌بندی معتبر از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور(حداقل رتبه ۵ نیرو) و گواهینامه تأیید صلاحیت ایمنی

۳- مهلت خرید و مهلت دریافت اسناد مناقصه؛ متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۳ لغایت ۱۴۰۲/۰۵/۱۷ ساعت ۱۲ به مراجعه به درگاه www.setadiran.ir نسبت به خرید و دانلود اسناد اقدام نمایند.

۴- قیمت پایه مناقصه؛ به شرح فوق می‌باشد.

۵- مهلت تضمین شرکت در مناقصه؛ به شرح فوق و مبلغ مندرج در اسناد مناقصه می‌باشد که متقاضی‌گراان بایستی سپرده مذکور را به‌صورت ضمانتنامه بانکی یا فیش بانکی واریزی به حساب شماره ۱۰۱۵۲۰۱۵۲۰۰۶ نزد بانک صادرات شعبه چهارراه طالقانی کرج و یا چک بانکی تضمینی و یا فیسط از حساب مطالبات تأیید شده مناقصه‌گر نزد مناقصه‌گزار ارائه نمایند.

۶- مهلت و محل تحویل پاکت الف و پارمگذاری پیشنهاد در سامانه ستاد؛ حداکثر تا ساعت ۱۳ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۳۰ پاکت الف را به دبیرخانه امور تدارکات واقع در کرج، بلوار طالقانی شمالی، پل آزادگان، ابتدای بلوار امام رضا، امور تدارکات شرکت توزیع نیروی برق استان البرز تحویل و در خصوص بازگذاری سایر پاکات در سامانه ستاد اقدام نمایند.

۷- زمان اعتبار پیشنهاد قیمت مناقصه‌گراان؛ از تاریخ تحویل پیشنهاد به مدت ۳ ماه

◀ بدیهی است به پیشنهادهای فاقد امضا، شروط، مخدوش و یا پیشنهاداتی که پس از مهلت مقرر در این فراخوان واصل می‌گردند، مطلقاً اثر تیب اثر داده نخواهد شد.

◀ سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است. ▶ هزینه آگهی و هکارمزد سامانه ستاد بر عهده پرنده مناقصه می‌باشد.

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان البرز

تجدید آگهی ارزیابی کیفی مناقصه ۰۲۱۲۳

موضوع: حمل و جابجایی بارهای مناطق عملیاتی مدیریت اکتشاف

شماره ستاد: ۰۲۷۰۰۹۲۹۲۱۰۰۰۳۰۰۳

۱۲۹۹,۹۹۹,۵۷۷ ریال مطابق ضوابط اعلامی از سوی مناقصه‌گزار و قابل استعلام. طبق تصویر نامه شماره ۱۳۳۴۰۲/ت۵۰۶۵۹۰ت۵۰۶۵۹۰ مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ هیات محترم وزیران و اصلاحیه‌های بعدی آن

۱- متقاضیان جهت دریافت اسناد ارزیابی، تکمیل و عودت آن از طریق وبگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir اقدام نمایند.(لازم به ذکر است مناقصه‌گراان در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه مذکور، مراحل ثبت‌نام در سایت فوق و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی جهت شرکت در مناقصه و دریافت اسناد را به انجام رسانند)

۲- مهلت دریافت استعلام ارزیابی کیفی مناقصه‌گراان در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد): تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰

۳- مهلت تحویل استعلام ارزیابی کیفی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد): تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۳۰

۴- مناقصه بین شرکت‌های واجد شرایط که به تشخیص مناقصه‌گزار حداقل امتیاز کیفی را کسب می‌نمایند، توزیع خواهد گردید.

۵- بدیهی است ازبیه مدارک فوق‌الذکر هیچ‌گونه حقی را جهت متقاضیان برای شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد.

۶- متقاضیان می‌توانند در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر درخصوص اسناد مناقصه با تلفن ۰۲۷-۰۲۲۰۳۲۰۰۲۰۲۱ و درخصوص سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با تلفن ۰۲۱-۶۱۶۲۲۰۲۷۰۲۱ تماس حاصل نمایند.

www.niocexp.ir www.iets.mporg.ir

روابط عمومی مدیریت اکتشاف

مدیریت اکتشاف - شرکت ملی نفت ایران در نظر دارد موضوع مناقصه فوق‌الذکر با مشخصات و شرایط کلی زیر از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به شرکت واجد شرایط واگذار نماید.

بر آورد مناقصه ۰۲۷۸,۴۹۹,۷۷۸,۸۶۴ ریال می‌باشد.

الف) شرح خدمات مورد نیاز: حمل و جابجایی بارهای مناطق عملیاتی مدیریت اکتشاف ب) مدت زمان اجرای پیمان: ۱۲ماه ج) محل انجام خدمات: سراسر کشور د) شرایط مناقصه‌گر:

- داشتن کار مشابه و مرتبط با موضوع مناقصه
- داشتن پروانه کار یا گواهینامه صلاحیت اخذ شده مرتبط با موضوع مناقصه از سازمان حمل و نقل و پایانه‌های کشور
- ارائه صورتهای مالی حسابرسی شده ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ صادره از موسسات حسابرسی مورد تأیید سازمان حسابرسی
- داشتن گواهینامه تأیید صلاحیت ایمنی بیمه‌انکاری معتبر صادر شده از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی
- ثبت‌نام در سامانه جامع تجارت ایران (جام) به نشانی «ntsw.ir» به منظور فراهم نمودن امکان استعلام و تعیین اصالت صورتهای مالی حسابرسی شده مناقصه‌گراان از سامانه پردیس تکمیل نمودن فرم خوداظهاری و ظرفیت آماده به کار
- داشتن توانایی ارائه تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به مبلغ

شناسه ۱۷۵۹۶۵۷