

حال خوب



تصویر ساز: مریم سادات منصور

حال خوب یعنی حس عمیق بخشش. یعنی این قدرت رو پیدا کنی که ببخشی و بگذری و از آدم‌ها و ماجراهای تلخ عبور کنی!

برف نو، بنشین،

خوش نشسته‌ای بر بام...

سلام به همه رفقای خوب جوانه‌ای! خدا کنه اولین روز هفته رو که حداقل توی مشهد، سفید و سرد و برفیه، با لبخند و حال خوب شروع کرده باشی. راستی دربی هم تموم شد و آگه پرسپولیس هستی، شاید ناراحت باشی ولی توصیه می‌کنم برای جبران، به تماشای فیلم این روزهای سینماها «خوب، بد، جلف» که به کم‌دی‌پلیسی جالب و باحاله برید؛ چون کارگردان پرسپولیس یعنی قاسم خانی معروف و بازمه، به حال بسیار اساسی به مخاطبان داده و همه بعد از تماشای فیلمش، حسابی روحیه شون عوض میشه. راستی! مثل همیشه یادآوری می‌کنم که «جوانه»، صفحه خود شماسه که قراره قبل از هر چیز، نظر و خواسته‌ها و حرف‌های شمارو منعکس کنه. پس این روزهای آخر سال که ما هم می‌خوایم خونه تکونی کنیم و به دستی به سر و روی صفحه بکشیم، دست به کار بشید و گوشی رو بردارید و با پیامک، حرف‌ها و نظراتون رو براون به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ بفرستید. منتظریم.

PV!

چه جوری با خانواده‌ام وقت بگذرونم؟

خانواده شاد من

«دیگه بچه نیستیم که مامان و بابا بغل و نواز شم کنند؛ بزرگ شدم و خودمم خجالت می‌کشم بگم چقدر دوستتون دارم. از طرفی بیشتر زمانم در روز به مدرسه رفتن و درس خوندن و کلاس‌های جور واجور می‌گذره یا دور همی‌های دوستانه. بار فقام می‌ریم بیرون، تلفنی حرف می‌زنیم، چت می‌کنیم. به همین خاطر احساس می‌کنم بین من و خانواده م فاصله افتاده. راستش بعضی وقت‌ها دلم برای قبل ترها که بیشتر باهم بودیم و راحت بهشون ابراز علاقه می‌کردم، تنگ می‌شه. این‌ها ممکنه در دلد های شما و هر نوجوونی باشه. تلاش برای رسیدن به استقلال و فاصله گرفتن از خانواده از اولین قدم‌هاییه که توی دوره نوجوونی برمی‌داریم. قدم‌هایی که آگه محکم و درست برداشته بشه، توی دوره بعد - یعنی جوونی - به کمکمون میاد تا به تنهایی از پس پیدا کردن شغل و تشکیل خانواده بر بیاییم. اما در عین تلاش برای مستقل شدن، چه کار کنیم که از خانواده فاصله بگیریم و رابطه صمیمی و عمیق مون با خانواده حفظ بشه؟

ابراز علاقه

ابراز علاقه، یعنی گفتن همین جمله ساده «دوستت دارم»، یک مهارتیه؛ باید تمرینش کنی. اجازه بده خانواده‌ت از زبان خودت بشنون که دوستشون داری. کی گفته فقط بچه‌های کوچولو می‌تونن پدر و مادر شون رو در آغوش بکشن؟ نیاز به محبت، نه ربطی به سن و سال داره، نه خجالت.

صرف وقت

تو کلی کار داری، دغدغه‌ها و گرفتاری‌های جدیدی هم پیدا کردی. خانواده‌ت هم حتماً مثل تو سرشون شلوغه. اما قطعاً در طول روز فرصت‌های کوچیکی برای کنار هم بودن پیدا می‌شه؛ چند استکان چای بریز؛ توی فرصت کوتاه سرد شدن و نوشیدن چای، کلی حرف و خاطره و شوخی ردوبدل می‌شه. سری به آشپز خونه بزنی؛ توی فرصت کوتاه آماده شدن غذا، وقت داری کارهای خلاقانه بکنی، چیز یادگیری، گپ بزنی. فرصت‌های طلایی رو دست کم نگیر.

توجه ویژه

کوچک‌ترین کشورهای دنیا!



تصویر از کشور قسطنطنیه

۱. کشوری بایک شهر!

«واتیکان» با وسعتی حدود ۰/۴۴ کیلومتر یا ۴۴ هکتار (به اندازه یک خانه بزرگ)، کوچک‌ترین کشور جهان و با جمعیتی حدود ۸۴۲ نفر، کم‌جمعیت‌ترین کشور جهان است. تنها شهر این کشور که پایتختش هم محسوب می‌شود، شهر واتیکان است. واتیکان زندان ندارد و برای مجازات مجرمان، فقط سه سلول در ساختمان پلیس در نظر گرفته شده است. این کشور هیچ فرودگاهی ندارد و بایک باند هلیکوپتر کارش راه می‌افتد. واتیکان نه خیلی خیلی وابسته است نه خیلی خیلی مستقل؛ مثلاً برای خودش سیستم بانکی، اداره پست، ایستگاه رادیویی، رصدخانه و سیستم تلفن دارد اما از طرفی هم نیازمند واردات آب، غذا، برق، گاز و دیگر ضروریات است. جالب است بدانید این کشور، با وجود کوچکی‌اش، هر سال بیش از ۴ میلیون گردشگر جذب می‌کند و بخش مهمی از این جذابیت را مدیون کلیسا و موزه‌های فوق‌العاده‌اش است. هم‌چنین، یونسکو شهر واتیکان را به‌عنوان میراث جهانی معرفی کرده، تنها میراثی که خود، یک کشور کامل است.

۲. کوچک‌ترین و تنمند

«موناکو» با ۲ کیلومتر وسعت (به اندازه پارک مرکزی نیویورک)، دومین کشور کوچک جهان است. شبه‌جزیره‌ای که در دریای مدیترانه و در نزدیکی سواحل جنوب فرانسه واقع شده است. این کشور کوچک، با ۲۶/۹۵۰ نفر جمعیت، متراکم‌ترین کشور از نظر جمعیت در جهان است. نکته جالب این‌که، موناکو با تولید ناخالص داخلی ۷ میلیارد دلار، یکی از ثروتمندترین کشورهای جهان است. از جمله جاذبه‌های دیدنی موناکو می‌توان به قصر و کاخ سلطنتی و موزه اقیانوس‌شناسی اشاره کرد. به‌طور کلی، درآمد اصلی این کشور، صنعت جهانگردی است. موناکو، لوکس‌ترین کشور جهان هم شناخته می‌شود.

۳. کشور سواحل سفید

«نائورو» با ۲۱ کیلومتر وسعت (کمی کوچک‌تر از شهر ستان یا سوچ)، سومین کشور کوچک دنیا است؛ یک کشور جزیره‌ای کوچک در اقیانوس آرام جنوبی. نائورو ۹/۳۷۸ نفر جمعیت دارد. این کشور جزیره‌ای، با صخره‌های مرجانی احاطه شده و به‌خاطر سواحل ماسه سفید خود مشهور است. فرآورده‌های نارگیل، بانک‌داری ساحلی و معدن کاپریسفات، منابع اصلی درآمد نائورو هستند. ذخایر فسفات نائورو، در طول هزاران سال، در نتیجه فاصله پرندگان به‌وجود آمده است. این ذخایر غنی در نزدیکی سطح زمین است و عملیات استخراج را بسیار ساده می‌کند. منبع: وبسایت کار نوا

کتاب نوجوان

قصر میمون‌های قرمز

در داستان‌های پلیسی و معمایی، به‌طور معمول نویسنده با مطرح کردن یک معما یا راز، در طول قصه شمارا با خود همراه و در نهایت خودش خود اوست که ابهامات را روشن می‌کند. در «قصر میمون‌های قرمز» اما نویسنده فقط ماجرا را روایت می‌کند و شما باید در نقش کارآگاه ظاهر شوید. این کتاب، بیست و شش داستان کوتاه ناتمام دارد؛ یک جاذبه‌ی می‌شود، یک جاپای اسکانس‌های قلبی در میان است؛ یک جاپیچه‌های کلاس شیطنتی می‌کنند و معلم می‌خواهد مقصر پیدا کند... و در همه این موقعیت‌ها شما باید با دقت در نشانه‌های موجود در داستان، معمارا حل کنید. داستان‌ها از نظر درجه دشواری، در سه سطح آسان، متوسط و سخت قرار دارد که با ستاره مشخص می‌شود. به‌نظر من بهتر است برای شروع از داستان‌های یک ستاره یعنی آسان شروع کنید. «ولفگانگ آکه»، نویسنده، در پایان کتاب، جواب معماها را به‌ترتیب قصه‌ها نوشته تا شما متوجه شوید چقدر حدستان در دست بوده است. «قصر میمون‌های قرمز» سومین کتاب از مجموعه «کلب کارآگاهان» است که نشر افق با قیمت ۷۰۰ تومان منتشر کرده است. اگر دلتان می‌خواهد کارآگاه شوید یا از ترس‌های کارآگاهان سردر بیابور پیدا اصلا هوشتان را محک بزنید، این کتاب را با ترجمه آقای «کمال بهروز کیا» از دست ندهید.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به شماره ۹۵۱۱۰۰۶

شرکت برق منطقه ای گیلان در نظر دارد مناقصه تعمیر و نگهداری از ساختمانها و تاسیسات شرکت را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به شماره ثبت ستاد ۱۷۰۰۰۰۹۷۰۹۱۰۹۱۰۹۱ و از طریق مناقصه عمومی برگزار نماید. کلیه مراحل فرآیند مناقصه از دریافت اسناد مناقصه و ارائه پیشنهاد مناقصه گران و گشایش پاکت‌ها از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه، مراحل ثبت نام در سامانه و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. به پیشنهادهای واصله خارج از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت و همچنین به پیشنهادهایی که بعد از انقضاء مدت مقرر واصل شود ترتیب اثر نخواهد شد. سایر اطلاعات مورد نیاز به شرح ذیل اعلام می‌شود:

- نام و نشانی مناقصه گران: شرکت برق منطقه ای گیلان به نشانی رشت - خیابان امام خمینی - چهارراه قدس - امور تدارکات و قراردادها - تلفن: ۰۱۳۴۴۳۳۵۰۰۱
- موضوع مناقصه: تعمیر و نگهداری از ساختمانها و تاسیسات شرکت
- زمان، مهلت، مبلغ و محل دریافت اسناد: مناقضیان می‌توانند از تاریخ درج آگهی تا ساعت ۱۵ پنجشنبه مورخ ۹۵/۱۲/۰۵ به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir مراجعه و با پرداخت مبلغ ۵۰۰۰۰۰ ریال از طریق درگاه پرداخت اینترنتی در وجه حساب سیبا به شماره ۲۱۷۵۰۹۴۴۰۲۰۰۳ به نام برق منطقه ای گیلان، برای خرید اسناد مناقصه فوق اقدام نمایند.
- شرایط پیمانکار: داشتن گواهینامه صلاحیت از وزارت کار و امور اجتماعی (رسته تعمیر و نگهداری) - داشتن توان کافی و نیروی کار لازم و کارآمد - داشتن سابقه کار مفید و مرتبط با موضوع مناقصه. مدت انجام کار: ۱۲ ماه هجری شمسی
- نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۳۷۵۰۰۰۰۰۰ سیصد و هفتاد و پنج میلیون ریال به صورت ضمانتنامه بانکی معتبر و یا واریز وجه به حساب سیبا به شماره ۲۱۷۵۰۹۴۴۰۵۰۰۸ به نام برق منطقه ای گیلان می‌باشد.
- مهلت ارسال پیشنهادها: تا ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۹۵/۱۲/۱۶ می‌باشد.
- تاریخ گشایش پیشنهادها: ساعت ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۹۵/۱۲/۱۶ در دفتر امور قراردادها و تدارکات می‌باشد. ضمناً هزینه انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

تذکر مهم: پیشنهاد دهندگان می‌بایستی ضمن بازگرداری کلیه مدارک باکنهای (الف، ب و ج) در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت در مهلت مقرر، نسبت به ارسال اصل مدارک مطابق شرایط درج شده در اسناد مناقصه، در پاکت لاک و مهر شده تا ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۹۵/۱۲/۱۶ به دبیرخانه برق منطقه ای گیلان اقدام نمایند.

- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه درج شده است.
- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: تلفن مرکز راهبری و پشتیبانی ۰۲۱-۲۷۲۱۳۱۳۱ و تلفن دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸-۰۲۱ می‌باشد.

دفتر روابط عمومی شرکت سهامی برق منطقه ای گیلان

۰۱۳۴۴۳۳۳۵

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

دانشگاه علوم پزشکی استان چهارمحال وبختیاری در نظر دارد انجام خدمات فضای سبز واحدهای تابعه خود را در سال ۱۳۹۶ از طریق مناقصه عمومی به شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید.

مهلت خرید اسناد: از تاریخ درج اولین نوبت انتشار آگهی مناقصه در روزنامه لغایت هفت روز قیمت اسناد و نحوه واریز وجه: واریز مبلغ ۲۰۰/۰۰۰ ریال به حساب ۲۱۳۸۵۰۱۵۰۳۰۰۳ نزد بانک رفاه کارگران شعبه دانشگاه علوم پزشکی استان چهارمحال وبختیاری مدارک مورد نیاز جهت دریافت اسناد: اصل فیش واریزی.

میزان تضمین یا سپرده شرکت در مناقصه: مجتمع رحمتیه مبلغ ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال، بیمارستان ولیعصر (عج) بروجن مبلغ ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال، ستاد دانشگاه، مرکز روانپزشکی سینا، مرکز رسالت چالستر، بیمارستان سیدالشهداء فارسان و بیمارستان شهدا لردگان هر کدام به تفکیک: مبلغ ۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت چک تضمینی یا ضمانت نامه بانکی در وجه دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد

محل خرید اسناد: شهر کرد- خیابان آیت الله کاشانی- دانشگاه علوم پزشکی- واحد امور حقوقی زمان گشایش پیشنهادها: حد اکثر یک هفته پس از مهلت ارسال پاکت‌های پیشنهادات لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت پایگاه ملی مناقصات به نشانی <http://iets.mporg.ir> مراجعه نمایید.

مدیریت امور حقوقی و قراردادها

۰۱۳۴۴۳۳۳۵