چهره

اعجوبه تاریخ کنکور ایران

اگر رستگار رحمانی تنها، پزشک متخصص مغز و اعصاب شهرستان کرمانشاه، امسال جزء داوطلبان ورود به دانشگاه بود، باید اول برای ترمیم معدل و سوابق تحصیلی‌اش اقدام می‌کرد وگرنه نمی‌توانست عنوان اعجوبه کنکور ایران را دریافت کند! رحمانی تنها در کنکور سال ۱۳۸۸ در گروه‌های آزمایشی علوم تجربی و زبان‌های خارجی رتبه اول و در گروه آزمایشی هنر رتبه ۴۴ را به دست آورد اما سازمان سنجش کشور به‌دلیل غیرقابل قیاس بودن رتبه کنکور رستگار با سوابق تحصیلی و معدل دیپلمش از او خواست دوباره آزمون بدهد و رحمانی در آزمون مجدد هم توانست در اغلب مواد درسی به ۱۰۰درصد سؤالات آزمون پاسخ صحیح بدهد که در تاریخ کنکور ایران بی‌نظیر بود. این جوان جوانرودی که در آن سال با اقتدار گوی سبقت را از دانش‌آموزان مدارس خاص تهران و مدارس دیگر شهرهای کشور ربود، فرزند خانواده‌ای ۱۰نفره است که پدرش کارگر ساختمان و مادرش خانه‌دار بوده و در انباری ۲در ۳متری خانه‌اش برای کنکور مطالعه می‌کرد.

رستگار رحمانی سال ۱۳۸۲ با معدل ۱۱ و نیم در رشته ریاضی فیزیک دیپلم گرفت، ولی تا سال ۱۳۸۵ به‌دلیل مشکلات شخصی در کنکور شرکت نکرد. سال ۸۵پس از شرکت در کنکور موفق به کسب رتبه ۳۰در گروه آزمایشی علوم ریاضی شد، اما به‌دلیل اعزام به خدمت سربازی نتوانست به دانشگاه راه یابد. او در سال ۱۳۸۸ و ۴ ماه پس از پایان دوره سربازی در کنکور ۸۸ رکوردشکنی کرد و در دو گروه آزمایشی رتبه اول را به‌دست آورد. اعجوبه کنکور ایران به داوطلبان توصیه می‌کند دروس مختلف را عمیق و مفهومی مطالعه کنند. او می‌گوید: «داوطلبان باید تغییراتی را که سازمان سنجش در روزهای قبل از کنکور اعلام می‌کند به خوبی رصد کنند و برای کنکور درس‌ها را به میزان ۹۰درصد مفهومی بخوانند. دانش‌آموزانی که از امکانات تحصیلی زیادی برخوردار نیستند و به توان علمی خودشان متکی هستند، معمولا مفهومی درس می‌خوانند و می‌توانند مطالب درسی را خوب تحلیل کنند، اما دانش‌آموزان شهرهای بزرگ به‌دلیل برخورداری از منابع مطالعاتی زیاد، فقط نکات را می‌خوانند و گاهی از درک و توجه به اصل و مفهوم مطالب درسی غفلت می‌کنند.»

رشته‌های خاص

درباره شرایط کاری و درآمد رشته‌های پرطرفدار کنکور

شاید اگر پای رشته‌های پرطرفدار و پولسازی مانند پزشکی، دندانپزشکی، داروسازی و... در میان نبود، بساط کنکور هم سال‌ها پیش برچیده می‌شد و این آزمون پر حرف و حدیث در آستانه دهه چهارم حیاتش در مرحله آزمون و خطا قرار نمی‌گرفت. در گزارش زیر چند و چون و جوانب مختلف این رشته‌های خاص به زبان عدد و رقم بررسی شده است:

شهریه‌های دانشگاهی

۱۲ میلیون تومان
شهریه یک ترم مقطع دکتری رشته حقوق

۱۲ میلیون تومان
شهریه یک ترم مقطع دکتری رشته داروسازی

۲۱ میلیون تومان
شهریه یک ترم مقطع دکتری پزشکی

۲۱ میلیون تومان
شهریه یک ترم مقطع دکتری دندانپزشکی

۱۰ تا ۱۵ درصد
سالانه به هزینه هر ترم دانشگاه‌های آزاد و پردیس خودگردان اضافه می‌شود.

درآمد فارغ‌التحصیلان

۱۰۰ میلیون تومان
جراحان بالای ۱۰۰ میلیون تومان درآمد ماهانه دارد.

۵۰ میلیون تومان
مهندسان عمران و مکانیک بالای ۵۰ میلیون تومان درآمد ماهانه دارد.

۳۰ میلیون تومان
پزشکان بالای ۳۰ میلیون تومان درآمد ماهانه دارد.

۳۰ میلیون تومان
چشم‌پزشکان بالای ۳۰ میلیون تومان درآمد ماهانه دارد.

۱۰ تا ۱۵ میلیون تومان
فیزیوتراپ‌ها ۱۰ تا ۱۵ میلیون تومان درآمد ماهانه دارد.

نرخ بیکاری رشته‌ها

۴۱,۶ درصد
نرخ بیکاری صنعت و فناوری

۳۰,۴ درصد
نرخ بیکاری علوم کامپیوتر

۳۰,۳ درصد
نرخ بیکاری روزنامه‌نگاری و اطلاع‌رسانی

۲۶,۶ درصد
نرخ بیکاری زیست‌شناسی

۲۶,۴ درصد
نرخ بیکاری هنر

تغذیه

زهرا مولایی؛ کارشناس تغذیه

سفره کنکور

بسیاری از دانش‌آموزان روزهای پیش از کنکور را تا حد امکان به مطالعه می‌پردازند و تصور می‌کنند که غذا و استراحت مانع از مطالعه می‌شود، در صورتی که با تغذیه صحیح می‌توان بازده فکری را افزایش داد.

به‌کارگیری نکات و توصیه‌های زیر توان شما را برای یادگیری بهتر و موفقیت در امتحانات افزایش می‌دهد:

- در زمان مطالعه غذا نخورید و برای غذاخوردن زمان خاصی را درنظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید.
- برخلاف تصور عموم، مطالعه و درس خواندن نیاز بدن به انرژی را افزایش نمی‌دهد، بنابراین استفاده بیش از حد مواد غذایی شیرین و چرب در زمان مطالعه، نه‌تنها مفید نیست بلکه سبب چاقی می‌شود.
- بعضی از سبزی‌ها از قبیل ریحان، نعناع، کاهو و سیب در کاهش اضطراب بسیار مفید هستند.
- خوردن نان و پنیر و گردو یا یک ظرف عدسی در وعده صبحانه کمک می‌کند تا در طول روز با آرامش به مطالعه بپردازید. همچنین خوردن عسل و نوشیدنی‌های حاوی عسل در کاهش اضطراب بسیار مؤثر است.
- خوردن جگر، گوشت و ماهی، کمک زیادی در کاهش اضطراب می‌کند زیرا کم خونی نیز یکی از دلایل کاهش یادگیری و تمرکز است.
- در ساعات مطالعه از خوردن ماست ترش و دوغ ترش بپرهیزید و خوردن روزانه شیر و همچنین ماست شیرین را فراموش نکنید.
- در ایام نزدیک به روز امتحان کنکور، بیشتر مواظب سلامت خود باشید تا در معرض سرماخوردگی، گرمازدگی، مسمومیت‌های غذایی و سوءهاضمه قرار نگیرید و از خوردن غذا در بیرون از خانه جدا خودداری کنید. غذا را خوب بجوید و به آرامی میل کنید.
- در طول روز آب کافی بیاشامید، اما دقت داشته باشید که آشامیدن آب و نوشیدنی‌های دیگر در وسط غذا سبب اختلال در هضم و ایجاد نفخ می‌شود.
- از مصرف زیاد شیرینی‌جات و تنقلات خودداری کنید. این خوراکی‌ها ممکن است در نگاه اول انرژی‌زا به‌نظر برسند اما باید توجه داشت که این قابلیت در آنها بسیار کم دوام است و پس از مدتی احساس خستگی بیشتری به شما دست خواهد داد.
- صبحانه غذای اصلی است، ناهار و شام را کمی مختصرتر بخورید اما صبحانه را کامل میل کنید.
- خوردن آجیل از قبیل بادام، کشمش، فندق، گردو و نخودچی که سرشار از منیزیم است، به یادگیری کمک می‌کند زیرا کمبود منیزیم یکی از علل کاهش یادگیری است.
- از خوردن قهوه و چای پُررنگ، خودداری کنید ولی چای کم‌رنگ مفید است.
- بررسی‌های دانشمندان نشان می‌دهد که غذاهای نشاسته‌ای مانند ماکارونی، برنج و نان به‌دلیل تأثیر در بهبود کیفیت خواب، در شب امتحان مفید هستند.

آگهی تجدید مزایده عمومی دومرحله‌ای ۳۵-۱۴۰۱

شرکت شهر سالم تهران (سهامی خاص)

شرکت شهر سالم تهران (سهامی‌خاص) در نظر دارد **فیزیوتراپی مرکز بهداشت و درمان منطقه ۲۲** خود را مطابق جدول ذیل از طریق مزایده عمومی واگذار نماید. بدین‌وسیله از کلیه اشخاص حقیقی و یا حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت به عمل می‌آید :

	موضوع تجدید مزایده	میزان سپرده شرکت در مزایده (ریال)	مدت انجام خدمات
الف)	فیزیوتراپی مرکز بهداشت و درمان منطقه ۲۲	۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه شمسی

ب) محل دریافت اسناد : شرکت شهر سالم تهران واقع در : بزرگراه شهید قاسم سلیمانی (رسالت)، بعد از ۱۶متری دوم مجیدیه، پلاک ۱۰۰۹، طبقه همکف، امور حقوقی و قراردادها.

ج) سپرده شرکت در مزایده : به صورت ضمانت‌نامه بانکی به نام شرکت شهر سالم تهران و یا واریز نقدی است که می‌بایست اصل اسناد آن داخل پاکت (الف) ارائه شود. ضمانت‌نامه بانکی می‌بایست سه ماه اعتبار داشته باشد.

د) مهلت تهیه اسناد : از تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۴ تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۸

هـ) مهلت و محل ارائه پیشنهاد : از تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۴ تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۸ به دبیرخانه شرکت تحویل نمایید.

بدیهی است شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شرایط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده بوده و شرکت شهر سالم تهران در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار خواهد بود. هزینه انتشار این آگهی به عهده برنده مزایده خواهد بود. ضمناً مشروح شرایط مزایده در اسناد درج شده و مزایده‌گران باید مدارک را پس از اخذ با قید قبولی مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل نمایند. به پیشنهادهای مبهم، مشروط و بدون سپرده و پیشنهادهایی که بعد از انقضای مدت مقرر در آگهی به شرکت تحویل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد. مبلغ خرید اسناد مزایده ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که باید به حساب شماره ۷۰۰۱۸۹۱۸۳۰ نزد بانک شهر شعبه کرمان جنوبی به نام شرکت شهر سالم تهران واریز گردد.

روابط عمومی و امور بین الملل شرکت شهر سالم تهران (وابسته به شهرداری تهران)

آگهی فراخوان عمومی ۴۱۶۳

معاونت مهندسی نهاجا در نظر دارد امور مورد نیاز جهت نظارت بر کلیه مراحل اجرایی تا مرحله تحویل قطعی پروژه احداث ۳۶ دستگاه آپارتمان ۵۶ واحدی در شهرک آسمان مهرآباد (۲۰۱۶ واحد) بصورت قالب بتونی را از طریق ارزیابی کیفی و شناسایی به مشاوران توانمند واگذار نماید. لذا از کلیه شرکت‌های مشاور حائز صلاحیت دعوت به عمل می‌آید ضمن واریز مبلغ ۱,۵۰۰,۰۰۰ ریال به حساب شماره ۶۱۵۸۸۰۰۱۵۷۰۰۳ به نام عواید غیرقابل برداشت معاونت مهندسی نهاجا با در دست داشتن معرفی‌نامه رسمی برای دریافت اسناد فراخوان، از مورخه درج این آگهی به مدت ۵ روز کاری از ساعت ۸ الی ۱۲ به آدرس: خیابان پیروزی، ایستگاه درختی، ستاد فرماندهی نهاجا، معاونت مهندسی (شماره تماس: ۳۳۳۳۵۰۱۱) مراجعه نمایند.

هزینه آگهی به عهده برنده فراخوان می‌باشد.

معاونت مهندسی رزمی و پدافند غیرعامل نهاجا

فراخوان
مناقصه عمومی

دانشگاه صنعتی شریف در نظر دارد برخی تجهیزات شبکه مرکز فناوری اطلاعات و ارتباطات خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی خریداری نماید.

لطفاً جهت کسب اطلاعات بیشتر و اخذ اسناد مناقصه به سامانه ستاد ایران به آدرس (https://setadiran.ir) مراجعه فرمایید.

شماره فراخوان : ۲۰۰۱۰۰۳۰۵۸۰۰۰۰۱۲ می‌باشد.

هزینه انتشار آگهی به عهده برنده می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی

■ شماره ۸۹-۸۵ /۱۴۰۱
■ نوبت چاپ : اول

شهرداری منطقه ۱۶ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی برای اجرا در سال ۱۴۰۱به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید :

ردیف	موضوع قرارداد	برآورد اولیه قرارداد (سالیانه به ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه (به ریال)	مدت اجرای قرارداد
۱	عملیات رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه پسماند ناحیه ۱	۱۱۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۵۴۰,۰۰۰,۰۰۰	یک سال
۲	عملیات رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه پسماند ناحیه ۲	۱۲۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۸۱۰,۰۰۰,۰۰	یک سال
۳	عملیات رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه پسماند ناحیه ۳	۱۳۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۱۱۰,۰۰۰,۰۰۰	یک سال
۴	عملیات رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه پسماند ناحیه ۴	۱۱۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۵۱۰,۰۰۰,۰۰۰	یک سال
۵	عملیات رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه پسماند ناحیه ۵	۱۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	یک سال

الف) شرایط متقاضی : متقاضیان می‌بایست دارای گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه پسماند از اداره کل برنامه‌ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری شهرداری تهران و دارای ظرفیت مجاز ریالی و تعداد نواحی مجاز و همچنین ارائه تائیدیه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه‌دهندگان خدمت و تامین‌کنندگان شهرداری تهران در حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران مرتبط با موضوع مناقصه (به همراه داشتن مهر شرکت، اساسنامه و مدارک شخصی مدیرعامل و اعضاء هیات‌مدیره شرکت، هنگام دریافت اسناد الزامی است).

ب) میزان سپرده نقدی و شماره حساب : سپرده شرکت در مناقصه می بایستی بر اساس جدول فوق به حساب سپرده ۱۰۰۴۵۵۹۵۱۳ نزد بانک شهر شعبه پارک بهمن بنام شهرداری منطقه ۱۶ واریز گردد.

ج) محل و مهلت ارائه اسناد : متقاضیان می‌بایستی حداکثر ظرف ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی جهت دریافت اسناد و تحویل پیشنهادات به شهرداری منطقه ۱۶ واحد قراردادها مراجعه نمایند.(اسناد در لوح فشرده (CD) تحویل متقاضی می‌گردد)

اجرای ضوابط زیست محیطی بر اساس استاندارد ISO و مفاد HSE و IMS و ارائه HSE PLAN از الزامات انجام پروژه‌ها می‌باشد. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج و هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود.

اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی **business.tehran.ir** قابل رویت و دریافت می باشد.

تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند.

شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار است.

متقاضیان می‌توانند ضمن تحویل اسناد مناقصه بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بارگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت **http://business.tehran.ir** اقدام و درصورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن‌های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۶

آگهی دعوت به مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با حق ارزیابی کیفی بازسازی سرویس‌های بهداشتی و نمای ساختمان‌های اداری و رستوران

شرکت پلیمر آریا ساسول (سهامی عام)

شرکت پلیمر آریا ساسول (سهامی عام) در نظر دارد برای بازسازی سرویس‌های بهداشتی و نمای ساختمان‌های اداری و رستوران اقدام به برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با حق ارزیابی کیفی نماید، لذا بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی (دارای تاییدیه رتبه‌بندی از سازمان برنامه و بودجه ـ حداقل رتبه چهار ابنیه) واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید با توجه به شرایط زیر نسبت به دریافت اسناد و مدارک مناقصه اقدام نمایند:

موضوع مناقصه : بازسازی سرویس‌های بهداشتی و نمای ساختمان‌های اداری و رستوران

۱ـ نوع مناقصه : عمومی یک مرحله‌ای با حق ارزیابی کیفی

۲ـ محل اجرای کار :
محل انجام کار و اجرای کامل کلیه تعهدات و کارهای موضوع قرارداد محل کارگاه نصب : استان بوشهر، شهرستان عسلویه، شرکت پلیمر آریا ساسول می‌باشد.

۳ـ تاریخ دریافت اسناد و مدارک مناقصه :
- دوشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۵ از ساعت ۹ صبح تا ۱۶ عصر
- سه‌شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۶ از ساعت ۹ صبح تا ۱۶ عصر
- چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۷ از ساعت ۹ صبح تا ۱۶ عصر

۴ـ نحوه دریافت و محل دریافت اسناد و مدارک مناقصه :
- اسناد مناقصه به صورت حضوری و در قالب لوح فشرده تحویل نماینده متقاضیان می‌شود.
- محل دریافت اسناد مناقصه، عسلویه، منطقه ویژه انرژی اقتصادی پارس، فاز یک مجتمع‌های پتروشیمی، شرکت پلیمرآریا ساسول، ساختمان اداری مرکزی، طبقه همکف، واحد قراردادها، اتاق شماره ۱۰۲

۵ـ نماینده متقاضیان می‌بایست با در دست داشتن نامه کتبی (معرفی‌نامه خطاب به مدیر طرح‌های توسعه) به همراه کارت شناسایی معتبر و کپی کارت شناسایی به دستگاه مناقصه‌گزار مراجعه نماید. مشخصات نماینده مناقصه‌گر شامل نام و نام خانوادگی، کد ملی، آدرس ایمیل، شماره تماس ثابت، شماره موبایل می‌بایست ذکر شود.

۶ـ تاریخ ارسال پیشنهاد قیمت، ضمانتنامه شرکت در مناقصه و اسناد و مدارک فنی و کیفی :
- قیمت پیشنهادی، ضمانتنامه شرکت در مناقصه و اسناد و مدارک فنی و کیفی میبایست مطابق با دستورالعمل شرایط مناقصه تا ساعت ۱۲ ظهر تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۷ ارائه شود.

۷ـ جلسه توجیهی و پاسخ به سئوالات شرکت‌کنندگان روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۲ راس ساعت ۱۰ صبح برگزار خواهد شد. پرداخت هزینه رفت و آمد و حضور در جلسه بر عهده شرکت‌کنندگان می‌باشد. کلیه مناقصه‌گران می‌بایست در ساعت ۰۹:۴۵ در مکان مربوطه حضور بهم رسانند. حضور در جلسه توجیهی برای کلیه مناقصه‌گران الزامی می‌باشد. عدم حضور مناقصه‌گران در این جلسه به منزله انصراف از شرکت در مناقصه می‌باشد.

محل برگزاری جلسه توجیهی : منطقه ویژه انرژی اقتصادی پارس عسلویه، مجتمع شرکت پلیمر آریا ساسول، ساختمان اداری مرکزی می‌باشد.

در صورت نیاز به توضیح و اطلاعات بیشتر اطلاعات تماس به شرح زیر می‌باشد :

آدرس ایمیل : safadela@aryasasol.com
شماره تماس: ۰۲۱۸۵۹۲۲۸۹۴ و ۰۹۱۲۸۷۲۸۷۸۱

واحد قراردادهای بخش طرح‌های توسعه شرکت پلیمر آریاساسول