

فقط ۱۰روز تا برگزاری اولین مرحله از کنکور سال ۱۴۰۴ باقی‌مانده؛ آزمونی که فرقی نمی‌کند یک‌مرحله‌ای باشد یا دو مرحله‌ای، تیرماه برگزار شود یا اردیبهشت‌ماه. هرچه باشد کنکور همیشه یکی از چالش‌های زندگی افراد بوده و همچنان هم هست؛ آزمونی که خواه‌ناخواه برای دانش‌آموزانی که در آستانه دانشجو شدن ایستاده‌اند اهمیت دارد اما در این بازه زمانی ۱۰روزه تا کنکور آنها چطور می‌تواند خودشان را به بالاترین سطح آمادگی برای مواجهه با این چالش برسانند؟ سؤالی که کارشناسان و متخصصان در گفت‌وگو با «جام‌جم» به آن پاسخ می‌دهند.

اولویت صدردصدی‌ها نسبت به ۵۰درصدی‌ها

دانش‌آموزان هر آنچه که می‌توانستند و می‌خواستند انجام داده‌اند و حالا به‌روزهای پایانی این تلاش چندین‌ساله رسیده‌اند؛ «پیشنهاد اصلی من به داوطلبان کنکور این است که در مدت زمان باقیمانده به هیچ عنوان سراغ مطالب جدید نزنند. حتی سراغ مطالبی که خیلی وقت است از خواندن آنها گذشته و تقریباً فراموش شده‌اند هم نزنند بلکه آن دسته از مطالبی را که به آن تسلط دارند دوباره و چندباره مرور کنند تا به آمادگی صددرصد برسند.» این را پروین طالبیان، مشاور تحصیلی می‌گوید و معتقد است از آنجا که کنکور یک آزمون رقابتی است و نمره منفی در آن لحاظ می‌شود،

سازمان وظیفه عمومی فراجا در اطلاعیه‌ای اعلام کرد؛ تمام مشمولانی که برگ آماده به خدمت به تاریخ اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۴ را دریافت کرده‌اند، باید با مراجعه به یکی از دفاتر خدمات الکترونیک انتظامی (پلیس+۱۰)، برگ معرفی‌نامه مشمولان به مراکز آموزش را دریافت و برابر اطلاعات مندرج در آن اقدام کنند. این دسته از مشمولان می‌بایست روز دوشنبه یکم اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۴ در ساعت، محل و مراکزی که

فراخوان مشمولان اعزامی پایه خدمتی اردیبهشت

توصیه‌های دقیقه‌نودی برای کنکوری‌ها

در مدت زمان باقیمانده تا آزمون سراسری، داوطلبان و خانواده‌های‌شان چه نکاتی را باید رعایت کنند؟

کاهش زمان درس خواندن

«اما همچنان و در این مدت زمان کمتر از دو هفته، به شدت قبل و مداومت روزها و ماه‌های گذشته درس بخوانیم؟» این سؤال قریب به اتفاق داوطلبان کنکور است که ممکن است خودشان را موظف به رعایت همان ساعات درسی گذشته بدانند. درحالی‌که کارشناسان تحصیلی نظر دیگری دارند پروین طالبیان، مشاور تحصیلی تأکید می‌کند بهتر است مدت زمان درس خواندن را کاهش و کیفیت خواب‌شان را ارتقا دهند؛ «بدیهی است هرچه به زمان برگزاری آزمون نزدیک‌تر می‌شویم، باید حواس‌مان باشد که خستگی، بر دانسته‌های‌مان غلبه نکند و این محقق نمی‌شود مگر با مدیریت ساعت خواب. طبیعتاً اگر سرحال باشند، مغزشان تمرکز بیشتری بر سؤالات دارد. در ضمن فراموش نکنیم که با محرک‌هایی مانند قهوه نمی‌توان عملکرد مغز را افزایش داد. درواقع ممکن است قهوه کمی نشاط‌آور باشد اما تأثیر مثبتی بر عملکرد درست مغز ندارد. پس چه بهتر که در روزهای پایانی، تعادلی منطقی میان مرور نکات درسی و استراحت و آرامش ذهنی‌مان برقرار کنیم.»

گذشته آشنا شوند هم طراحی سؤال برایشان خیلی عجیب نباشد. ضمن این‌که اگر بتوانند به مباحثی که نسبت به آن اشراف کامل دارند پاسخ درست بدهند، روحیه و اعتماد به نفس بالایی پیدا می‌کنند و در زمان کنکور اصلی، نسبت به آن بخش و آن قسمت، درصد مثبت بیشتری دریافت می‌کنند.» به‌نظر می‌رسد مهم‌ترین مسأله این روزها، مرور مطالب گذشته و دوری از هرگونه مطلب جدید است. درواقع بهتر است سراغ مطالبی که از ذهن‌شان فاصله گرفته نروند و مطالبی را که بیشتر در خاطرشان هست، چندین و چندباره مرور کنند تا از نمره مثبت آن مطمئن باشند؛ «آن‌وقت سر جلسه آزمون، با سؤالاتی مواجه می‌شوند که با اطمینان به آن پاسخ می‌دهند و هیچ‌شکی در ذهن‌شان وجود ندارد.» طالبیان ادامه می‌دهد؛ «با توجه به تعدد منابع، این بهترین راهکار است. در صورتی که اگر منابع محدود بود، توصیه ما مرور همه مطالب قدیمی و جدید است اما در شرایط فعلی، مرور مطالب تازه کمک بیشتری به داوطلب می‌کند.»

همه‌چیز در جهان عادی است!

به همان اندازه که داوطلبان کنکور باید در فرصت دو هفته‌ای باقیمانده تا زمان کنکور، خودشان را در بهترین سطح آمادگی قرار بدهند، خانواده‌ها و اطرافیان داوطلبان هم می‌توانند نقش مؤثری در رسیدن بچه‌ها به سطح مطلوبی از آمادگی داشته باشند؛ موضوعی که لیلا کریمی‌فرشی، روانشناس و مشاور خانواده آن را تأیید می‌کند و از اهمیت رفتار اعضای خانواده نسبت به داوطلب کنکور خانه‌شان به جام‌جم می‌گوید: «واقعیت این است که تا امروز و تا اینجا ی کار، بچه‌ها زحمت خودشان را کشیده‌اند و هر آنچه را که باید و می‌توانستند انجام بدهند انجام داده‌اند. پس چه خوانده باشند و چه نخوانده باشند، وظیفه اعضای خانواده، پدر و مادر و خواهران و برادران این است که فشار روحی بر دوش آنها را کم کنند و استرسی اضافه به آنها وارد نیاورند.» کریمی‌فرشی از یک حال مشترک میان داوطلبان کنکور می‌گوید؛ داوطلبانی که ممکن است در این روزها به موضوعات ناخوشایندی فکر کنند؛ «برخی از آنها مدام به این فکر می‌کنند که اگر مریض شوم چه؟ اگر سرما بخورم چه؟ اگر سر جلسه حالت تهوع بگیرم و همه خواننده‌ها و دانسته‌هایم را از یاد ببرم چه؟ آنها در این روزها مدام این استرس را که نکند عاملی خارجی همه تلاش‌هایم را به باد بدهد یا خود حمل می‌کنند و خب ما به عنوان اعضای خانواده وظیفه داریم این نگرانی‌ها را کم و به حداقل برسانیم و به آنها اطمینان بدهیم که همه چیز روال طبیعی خودش را طی می‌کند. درواقع به آنها یادآوری کنیم که هرکسی ممکن است حالات مختلفی را تجربه کند ولی رخ دادن یا ندادنش دست ما نیست.»

با هر رتبه و نتیجه‌ای می‌گوید؛ «اگر قرار بود انتظارات ما ن را به فرزندمان بگوییم، وقتش چند سال پیش و چند ماه پیش بود نه حالا که دیگر فرصتی برای تلاش بیشتر وجود ندارد. پس نه خودمان مدام رتبه و دانشگاه و... را به بچه‌ها یادآوری کنیم و نه اجازه دهیم آنها در رتبه باشند بلکه هرچه هست، امروز است و آن تمرکز و آرامش لحظه کنکور.» پس به آنها بگویید فقط به چیزی فکر می‌کنیم که تحت کنترل و اختیار ماست نه چیز دیگر؛ مثل آرایش، مثل مرور، مثل سؤالات، مثل حضور در سر جلسه و نه هیچ چیز دیگر؛ در نهایت، پرهیز از جمع‌های دوستانه از دیگر راهکارهای برقراری آرامش برای کنکوری‌هاست؛ جمع‌هایی که اگر استرسی به هم ندهند، انگیزه‌ای برای حال خوب همدیگر هم نیستند؛ «به عنوان خانواده بهتر است شرایط آرامش را برای فرزندمان مهیا کنیم. غذای خوب، استراحت کافی و برقراری فضای آرام در خانه، همه آن چیزی است که داوطلب جوان خانه‌مان به آن نیاز دارد.»

برش

بی توجه به اطراف، فقط تلاش کن

اغراق نیست اگر بگوییم همه چیز شبیه یک میدان مسابقه است؛ مسابقه‌ای که بهتر است با آمادگی وارد آن شویم! اما کدام دهنده‌ای را سراغ دارید که هنگام ورود به مسابقه، به این‌که مدال برنز یا نقره را کسب کند فکر کند؟ دهنده فقط می‌دود و در نهایت آنچه را که برایش زحمت کشیده به دست می‌آورد؛ فقط همین. واقعیتی که لیلا کریمی‌فرشی هم بر آن تأکید دارد و از حمایت روحی خانواده‌ها از فرزندشان



طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۷۲

جدول عادی

افقی: ۱) مرکز استان هرمگان – شکست خورده در مسابقه ۲) از ماهیان خلیج فارس، نوعی بازی سریع در شطرنج ـ شب چره ۳) برشته شده ـ شیطان ۴) از چهره‌های سرشناس سینمای کمدی ـ جهان – تلاشگر – خاندان ۵) واحد شمارش سگ ـ نماز وحشت ـ زهرآلود ۶) خطی در دایره ـ مزدور ـ احتمال خطر ۷) صدمه ـ نگران و پریشان – شترمرغ آمریکایی ۸) بشارت دهنده ـ درگذشته ـ شرط بندی ۹) سروری ـ ریشخند کردن ـ مادر لره ۱۰) گلی زیبا ـ آتشدان ـ شیر بیشه ۱۱) کافر و ملحد ـ غریبه نیست ـ دیکتاتور نژادپرست آلمان ۱۲) کمبود آن موجب بیماری گواتر می‌شود ـ تعادل ـ طفلی که تازه به دنیا آمده ۱۳) تازه به دوران رسیده ـ نسبت دادن خطا به کسی ۱۴) قدرت نوعی پارچه نخی ظریف ـ سگ شکاری ۱۵) از سازهای آرشه‌ای موسیقی سنتی ایران ـ از پایه‌های اصلی دین زرتشت.

عمودی: ۱) مقابل باز کردن ـ تعلق ـ شماره دروازه بان ۲) مذکر ـ تلف کردن زمان ـ رسوا ۳) اولین فیلم ناطق سینمای ایران ـ پدر عمار ـ پشت سر ۴) هدیه چهره‌گشایی عروس ـ بی‌حیا ـ محل ۵) تخریبگر اموال عمومی ـ برابر بودن ۶) از درندگان ـ یورش برای استحکام کاغذ این ماده به آن اضافه می‌شود ۷) مسافر سرزمین عجایب ـ انجمن بین المللی حمل‌ونقل هوایی ـ پاکیزگی ۸) عدد ماه ـ گروهی از بی‌مهرگان دریایی که بدن‌شان اسکلت خارجی آهکی دارد ـ سبکی در موسیقی پاپ غربی ۹) راه رفتن کودکانه ـ

حل جدول عادی ۶۹۷۱

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ب	د	ب	ا	خ	ت	ی	م	ا	ه	م	و	ا	ه	ی
ز	ن	و	ا	و	س	ل	ا	ج	ی	ت	ج	ت	ج	ع
ز	ن	و	ا	و	س	ل	ا	ج	ی	ت	ج	ت	ج	ع
ز	ن	و	ا	و	س	ل	ا	ج	ی	ت	ج	ت	ج	ع
ز	ن	و	ا	و	س	ل	ا	ج	ی	ت	ج	ت	ج	ع
ز	ن	و	ا	و	س	ل	ا	ج	ی	ت	ج	ت	ج	ع
ز	ن	و	ا	و	س	ل	ا	ج	ی	ت	ج	ت	ج	ع
ز	ن	و	ا	و	س	ل	ا	ج	ی	ت	ج	ت	ج	ع
ز	ن	و	ا	و	س	ل	ا	ج	ی	ت	ج	ت	ج	ع
ز	ن	و	ا	و	س	ل	ا	ج	ی	ت	ج	ت	ج	ع
ز	ن	و	ا	و	س	ل	ا	ج	ی	ت	ج	ت	ج	ع
ز	ن	و	ا	و	س	ل	ا	ج	ی	ت	ج	ت	ج	ع
ز	ن	و	ا	و	س	ل	ا	ج	ی	ت	ج	ت	ج	ع
ز	ن	و	ا	و	س	ل	ا	ج	ی	ت	ج	ت	ج	ع

حل جدول ویژه ۶۹۷۱

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج
ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج
ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج
ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج
ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج
ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج
ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج
ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج
ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج
ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج
ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج
ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج
ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج
ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج	ا	م	ب	ا	ج

فرار ۱۳) آشکار ـ رئیس ده فرش قاجار ۴) بیرونی ترین پرده پوشاننده چنین ـ مسلسل سنگین ـ مخفف اینک ۵) ترساندن ـ کمربند مسیحیان ـ ستاره‌ای در دب اکبر ۶) چند رأی ـ راه فرار ـ دارای غلظت کم ۷) شهرمدفن پروین اعتصامی ـ سرپوش ـ به درستی ۸) نمایشنامه‌ای از گارسیا لورکا ـ گلی آیرتمانی ـ جانور تک سلولی ۹) ثروتمندان ـ شهر کوچکی در فلسطین ـ نت اخرو ۱۰) وسیله‌ای برای برقراری ارتباط تصویری اینترنتی ـ داستانی نوشته تورگنیف روسی ـ

فرار ۱۳) آشکار ـ رئیس ده فرش قاجار ۴) بیرونی ترین پرده پوشاننده چنین ـ مسلسل سنگین ـ مخفف اینک ۵) ترساندن ـ کمربند مسیحیان ـ ستاره‌ای در دب اکبر ۶) چند رأی ـ راه فرار ـ دارای غلظت کم ۷) شهرمدفن پروین اعتصامی ـ سرپوش ـ به درستی ۸) نمایشنامه‌ای از گارسیا لورکا ـ گلی آیرتمانی ـ جانور تک سلولی ۹) ثروتمندان ـ شهر کوچکی در فلسطین ـ نت اخرو ۱۰) وسیله‌ای برای برقراری ارتباط تصویری اینترنتی ـ داستانی نوشته تورگنیف روسی ـ

معدن ۱۱) پسوند شایهت ـ نوعی شکلات ـ میت را با آن شست وشو می‌ی هند ۱۲) یک دور بازی تنیس ـ نوعی حلوا ـ ضربه‌ای در بدمیتون ۱۳) ضیافت ـ از خودگذشتگی ۱۴) از اختراعات ادیسون ـ سرخ رنگ ـ جنگ ۱۵) حسرت زده ـ دو قله بلند هم‌پایا در نپال.

عمودی: ۱) آفریده شدگان ـ بزرگ‌ترین زیست بوم کره زمین ـ سبلی ۲) کامل اسب ـ بزرگ‌ترین پررنده جهان ـ تمام کردن ۳) رمانی درباره واقعه عاشورا نوشته صادق کریمیار ـ درخشان ـ مرغ سعادت ۴) خورندگی ها ـ جانشین ـ فیزیکدان فرانسوی و بنیان‌گذار الکتروپنایمیک ۵) له شده ـ بسندگی ۶) حق مخالفت ـ کلاه درویش ـ نبرد نابلیون بناپارت با امپراتوری اتریش ۷) قد و بالا ـ ناپسری ـ ورقه فلزی بسیار نازک ۸) جای خارجی ـ هافبک دفاعی تیم بایرن مونیخ ـ گاو بی‌دم ۹) روزآمد ـ خبیث ـ کابله ۱۰) انواع میوه و سبزی‌های خوراکی ـ گوشه‌ای در دستگاه شور ـ شهری در آلمان ۱۱) پرتو ـ حادثه ۱۲) معشوق زیبا ـ کبوتر دشتی ـ ماوراء ۱۳) سوب قرمز رنگ روسی ـ بیماری ـ هر بخش از مسابقه بسکتبال ۱۴) مغز ـ سرباز داوطلب ـ پسوند نسبت ۱۵) اثر انگور ـ از لوازم ورزش کوهنوردی ـ روادید.

آگهی مزایده عمومیه

موسسه فرهنگی اقتصادی زائر کریمه

متعلق به آستان مقدس حضرت فاطمه معصومه علیها السلام در نظر دارد از طریق مزایده عمومی نسبت به فروش ۷ تن پسته فندق خندان و ۸ تن پسته احمد آقائی خندان اقدام نماید. مبلغ تضمین شرکت در مزایده: ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت واریز وجه نقد < دریافت اسناد: از تاریخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۱ لغایت ۱۴۰۴/۰۲/۰۷ به مدت ۶ روز کاری به صورت مراجعه حضوری به دبیرخانه موسسه زائر کریمه (قم، خیابانسان انقلاب، خیابان شهیدان شاهرودی، پژوهشکده علامه طباطبائی، طبقه ۳) و با از طریق سایت موسسه به نشانی zaer-karimeh.ir می‌باشد و آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت متقاضیان تا پایان ساعت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۷ می‌باشد.

< فروش پسته به صورت نقدی پیسوده و برنده مزایده می‌بایست حداکثر تا ۵۰٪ معامله را تا ۵ روز کاری و مسابقی را حداکثر تا ۱۰ روز بعد از اعلام نتیجه برنده مزایده نسبت به واریز تمام وجه قرارداد اقدام نماید.

< متقاضیان محترم برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند با شماره تلفن ۰۹۱۲۲۵۳۴۳۷ (جناب آقای احمدی) تماس حاصل فرمایند.

به موقع در زمان و محل های تعیین شده، غیبت محسوب شده و برابر مواد ۱۰ و ۵۸ قانون خدمت وظیفه عمومی با آنان رفتار خواهد شد. سازمان وظیفه عمومی فراجاد این اطلاعیه متذکر شده است که متقاضیان در صورت نیاز به اطلاعات بیشتری توانند از طریق کانال خبر سربازی در پیام رسان های داخلی (سروش، روبیکا و اپتا) به نشانی khabaresarbazi@ از آخرین اخبار مربوطه مطلع شوند./ جام جم



شرکت تامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران

تاسیسات و تجهیزات

زیربوم

آگهی مناقصه عمومی

یک مرحله‌ای (ساده)

۱. مناقصه گزار: شرکت تامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۶۷۱۲۲۱-۲۰ شماره فراخوان در سامانه ستاد (www.setadiran.ir) ۲۰۰۴۰۹۴۸۲۰۰۰۰۱۰-۲۰

۲. موضوع مناقصه: انجام خدمات پوشش محافظتی داخلی مخازن بتنی کلروفریک تصفیه خانه جلالیه (شماره ۱) ۴. الزامات شرکت در مناقصه: ندارد

۵. محل تامین اعتبار: اعتبارات جاری (منابع داخلی)

۶. مبلغ برآوردی (ریال): ۲۸/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (بیست و هشت میلیارد و پانصد میلیون) ریال ۷. نحوه پرداخت: نقدی

۸. مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (فرایند ارجاع کار) (ریال): ۱/۲۷۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال ۹. آخرین مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۷ ساعت ۱۴:۳۰

۱۰. آخرین مهلت بارگذاری پاکات (الف، ب، ج) در سامانه ستاد: روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۰ ساعت ۱۴:۳۰

۱۱. آخرین مهلت تحویل فیزیکی پاکت الف (تضمین شرکت در مناقصه) به دبیر خانه شرکت تامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران به نشانی خیابان دکتر فاطمی، نبش خیابان حجاب روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۰ ساعت ۱۵:۰۰

۱۲. زمان بازگشایی پاکات الف، ب، ج از طریق سامانه ستاد: روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۲ ساعت ۱۰:۳۰

۱۳. مکان بازگشایی پاکات الف، ب، ج از طریق سامانه ستاد: دفتر قرارداد های شرکت تامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران به نشانی تهران، خیابان دکتر فاطمی، نبش خیابان حجاب

۱۴. نشانی سایت های اینترنتی به شرح ذیل: < سایت این شرکت: (http://tww.tpww.ir)، سایت ملی مناقصات: (http://iets.mporg.ir)، سایت شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور: (http://www.nww.ir) < جهت کسب اطلاعات بیشتر به اوراق شرایط شرکت در مناقصه در سامانه ستاد مراجعه نمایید.

شرکت تامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران (سهامی خاص)

سازمان آگهی ها روزنامه جام جم

۹۱۰۵۰۰۰