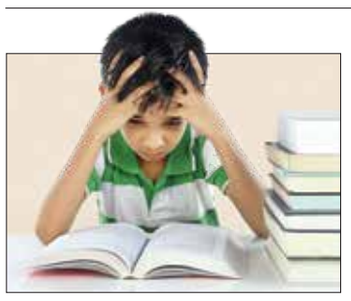
کارگاه زندگی

چگونه در ایام امتحانات استرس فرزندان‌مان را کنترل کنیم؟

این موقع از سال که می‌رسد، تب امتحانات پایان ترم در میان خانواده‌هایی که فرزند دانش‌آموز دارند حسابی داغ می‌شود و سعی همه پدر و مادرها معطوف به این موضوع می‌شود که چه کار کنند تا فرزندان‌شان دوران امتحان را با آرامش و موفقیت طی کنند؟ با رعایت چند راهکار ساده تا حد زیادی می‌توان استرس این دوره را برای فرزندان‌تان کمتر کنید. ابتدا مدیریت زمان را به او یاد بدهید؛ با مشورت فرزندتان برنامه‌ای برای انجام کارهای مدرسه و پرداختن به کارهای دیگر طراحی کرده و او را با دزدهای وقت مانند فضاهای مجازی، تنبلی و... آشنا کنید. او را از شکست نترسانید. تلاش او را تشویق کنید. فرزندتان را با خودش مقایسه کنید. غذای خوب، خواب خوب و تفریح لازم را جدی بگیرید. رویای «اگه بچه بخواد درس بخونه...» را فراموش کنید؛ درس خواندن یک کار فکری فعالانه است و به همین دلیل وجود یک محیط آرام که به فرزند شما فرصت تمرکز و فعالیت هشیارانه فکری را بدهد، ضروری است. با او همراهی کنید؛ بچه‌های دبستانی هنوز با راهبردهای افزایش یادگیری و حافظه مثل تکرار کردن با خود، استفاده از تصاویر ذهنی، خلاصه کردن و... آشنا نیستند، به همین دلیل نیاز دارند که شما در مرور درس‌ها به آنها کمک کنید. فرصتی برای همبستگی؛ مدیریت کردن استرس مخرب امتحان در فرزندان، نیاز دارد که همه اعضای خانواده در ایجاد فضایی آرام برای فرزندی که قرار است امتحان بدهد حداکثر تلاش‌شان را بکنند.



درنگ

اهمیت ازدواج از منظر قرآن

ازدواج امری است که در قرآن بسیار بر آن تاکید شده است. در حال حاضر بسیاری از جوانان به دلیل وجود مشکلات اقتصادی از این امر مهم سر باز می‌زنند. در حالی که با کم کردن توقعات و حذف بسیاری از هزینه‌ها در بسیاری از موارد می‌توان این امر را محقق کرد. ازدواج آسان یکی از راه‌هایی است که در این برهه زمانی با وجود مشکلات اقتصادی به وجود آمده، می‌تواند راه حلی باشد تا جوانان تشکیل خانواده دهند و مخارج اضافی را تا حد امکان حذف کنند و با شروع یک زندگی خوب و با آرامش از ابتدای زندگی مشترک هزینه‌های اضافی را کم کنند تا بعد از ازدواج زیر بار هزینه‌های هنگفت مخارج عروسی کمر خم نکنند. از نظر قرآن، یکی از اهداف اساسی ازدواج و تشکیل خانواده رسیدن به آرامش است. از تنهایی درآمدن، همسر و همراه شدن، خانواده مستقل تشکیل دادن، ارضای کشش‌های نفسانی و غرایز طبیعی و فرزند داشتن از نتایج ازدواج، نیز از مهم‌ترین عوامل مؤثر در آرامش روان، آسایش فکر و جان و احساس رضامندی درونی است. یکی از اهداف جانبی ازدواج، بقای نسل و تربیت صحیح فرزندان برای جامعه انسانی است. امام سجاد(ع) وجود فرزند را از سعادت‌های انسان می‌داند. امام صادق(ع) یکی از معیارهای مهم در انتخاب همسر را توان زاییدن فرزند معرفی می‌کند. پاسخ به ندای فطرت ازدواج پاسخی است، خداپسندانه به ندای فطرت زیرا خداوند در وجود انسان غریزه جنسی را قرار داده است. خانواده کوچک‌ترین جزء اجتماع بشری و از مهم‌ترین ارکان آن است؛ تشکیل خانواده و استحکام آن، برای استحکام نظام جامعه و پرورش و تربیت انسان‌های صالح لازم و ضروری است. در نظام و کانون خانواده بسیاری از ارزش‌های انسانی شکل گرفته یا تقویت می‌شوند، پس برای رسیدن در مراتب بالاتر کمال نیز ضروری است.

آشتی جوانان با جوانی جمعیت!

ازدواج و طلاق از مؤلفه‌های مهمی است که تأثیری جدی بر مسأله جمعیت دارد

تهمینه سبحانی شاد
گروه جامعه

پس از سه دهه آمار طلاق در کشور روند کاهشی پیدا کرد؛ گزارشی که مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت‌احوال کشور اعلام کرد. بر این اساس در سال ۱۴۰۲ تعداد ۲۰۱ هزار و ۴۶۸ رویداد طلاق در پایگاه اطلاعات جمعیت کشور به ثبت رسیده است که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۳ درصد کاهش را نشان می‌دهد. این درحالی‌است که در یک سوی دیگر ماجرا و طبق گفته صابر جباری، رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت، روند ازدواج در سال ۱۴۰۲ نسبت به سال ۱۴۰۱ حدود ۸/۷ درصد کاهش ثبت ازدواج را داشته؛ موضوعی که به دنبال بحران پیری جمعیت، زنگ خطری جدی برای نظام جمعیتی کشور به‌شمار می‌رود؛ اما چرا همچنان بیش از دو میلیون دختر بالای ۳۰ سال مجرد و همین حدود پسر مجرد بالای ۳۰ سال داریم؟

با وجودی که ازدواج و تشکیل خانواده یکی از مهم‌ترین فصل‌های کتاب زندگی است و بر سلامت جسمی و روانی، نشاط و کارایی افراد تاثیرات چشمگیری دارد اما هنوز شاهد این موضوع هستیم که تمایل به ازدواج و فرزندآوری حتی در میان جوانانی که شرایط اقتصادی خوبی هم دارند کمتر شده است. درحالی‌که قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، مصوب‌ها و مشوق‌های خوبی برای این موضوع دارد اما هنوز هم شاهد اجرای ناقص آن هستیم. مصوبه‌ای که قرار بود به سالمندی جمعیت کمک کند، اما حالا خودش به‌عنوان یک معضل مطرح می‌شود. شاید تنها راه برون‌رفت از این مشکل و پیشگیری از این بحران، تشویق خانواده‌های جوان برای فرزندآوری و ایجاد زمینه‌های ازدواج آسان جوانان است، چراکه فرزندآوری و جوانی جمعیت نیز مایه حیات جامعه و از اصلی‌ترین مؤلفه‌های رشد و پیشرفت جوامع بشری و از مهم‌ترین شاخص‌های پایداری نظام خانواده است.

قانون جوانی جمعیت در بلاتکلیفی!

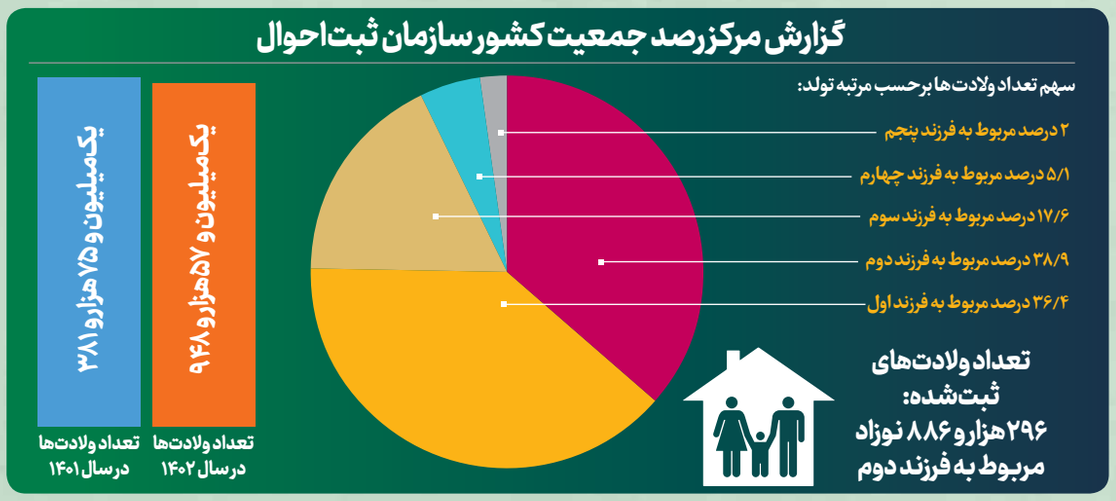
پیر شدن جمعیت ایران طی سال‌های آتی، واقعیت تلخی است که باید تا پیش از بسته‌شدن پنجره جمعیتی کشور، راهکاری برای آن در نظر گرفت. با این‌که از تصویب قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت زمان زیادی گذشته، اما میزان اجرای تکالیف مندرج در قانون و پایبندی متولیان به عملی‌کردن وظایف محوله حکایت از بی‌عملی‌ها و بی‌برنامگی‌های آشکار دارد. از سوی دیگر جمعیت‌پژوهان و صاحب‌نظران این حوزه معتقدند که با اجرای نیم‌بند قانون جوانی جمعیت و اقدامات جزیره‌ای نمی‌توان برای افزایش فرزندآوری و مقابله با پیری جمعیت کاری کرد، بلکه تمامی دستگاه‌های اجرایی و مسئولان مرتبط در حوزه‌های مختلف جامعه باید با تکیه بر این قانون برای رفع این چالش اساسی اقدام کنند. به هرحال اگر قانون جوانی جمعیت که قرار است به‌صورت آزمایشی به مدت هفت سال در کشور اجرایی شود، نتواند به اهداف تعیین‌شده برسد، مشخص نیست وضعیت کشور در حوزه جمعیتی به کدام سو خواهد رفت. گویا روی کاغذ ماندن این قانون و عملی نشدنش، آن را به یک ضدقانون تبدیل کرده است.

پدیده‌ای به نام دیرفرزندی!

کارشناسان سال‌هاست نسبت به روند کاهشی فرزندآوری هشدار می‌دهند و می‌گویند جمعیت ایران رو به کاهش است. آنها راه‌حل این مشکل را در افزایش زاد و ولد می‌دانند. حتی تصویب قانون جوانی جمعیت هم آن‌طور که باید و شاید در تمایل زوج‌ها به فرزندآوری موثر نبود. البته حسین فرشیدی، معاون بهداشت وزارت بهداشت از افزایش چشمگیر موالید مادران در سنین ۲۰ تا ۲۴ سالگی خبر داد و گفت: «این موضوع نشانگر کاهش سن زایمان و باروری است. کاهش سن زایمان باعث می‌شود که برای تولد نوزادان بعدی راحت‌تر برنامه‌ریزی کرد. از طرفی تعداد زایمان‌های سوم و به دنبال آن تعداد فرزندان چهارم و پنجم نیز در کشور افزایش یافته است.» با این حال هنوز هم بسیاری از جوانانی که ازدواج می‌کنند به‌ویژه قشر تحصیل‌کرده و مرفه تمایلی به فرزندآوری ندارند یا به سمت تک‌فرزندی می‌روند. مسأله‌ای که آسیب‌های زیادی به خانواده و فرزندشان وارد می‌کند. متاسفانه امروزه تک‌فرزندی با نوعی پرستیژ اجتماعی همراه است که باید این ذهنیت اصلاح شود. البته بماند که در کنار آن به پدیده جدید دیرفرزندی هم رسیده‌ایم و طبق آمار فاصله بین ازدواج و تولد نخستین فرزند در زوجین ایرانی ۵-۴ سال است.

آثار طلاق بر جمعیت

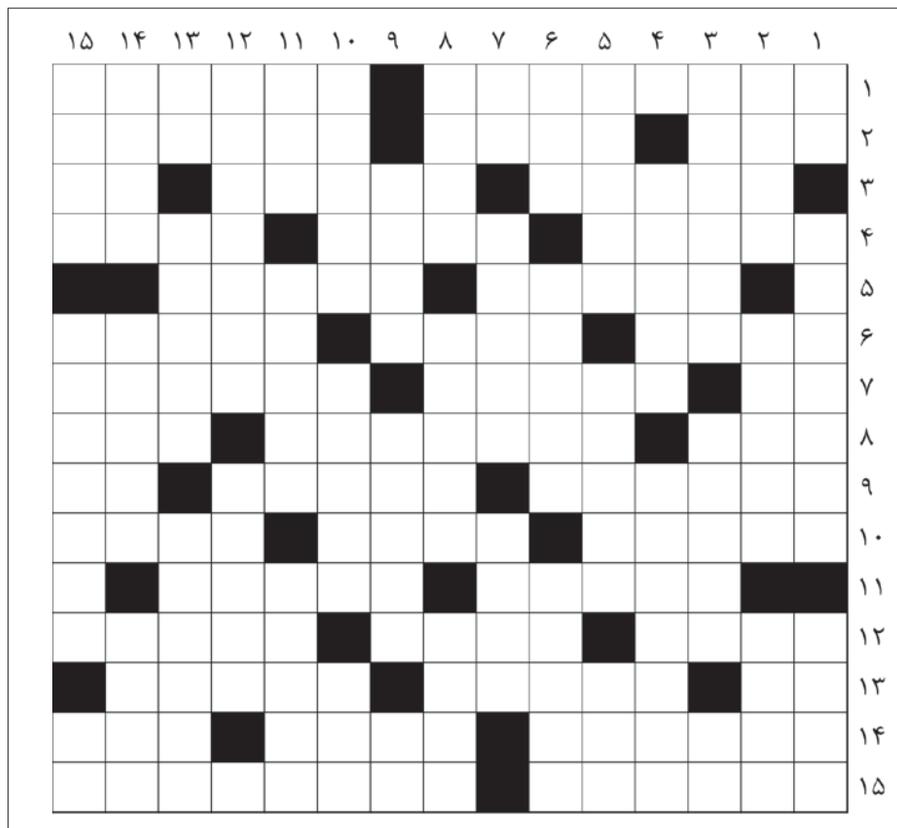
به هرحال ازدواج و طلاق یکی از مؤلفه‌های مهمی است که تأثیری جدی بر مسأله جمعیت دارد. طبیعتا هر زوجی که فرد می‌شود و هر خانواده‌ای که از هم فرومی‌پاشد در کنار تبعات فردی‌اش، در حوزه شخصی و اثرات و آسیب‌هایی که در زندگی زن و مرد و فرزند یا فرزندان احتمالی دارد، دارای تبعاتی اجتماعی نیز هست. با توجه به این‌که اغلب این جدایی‌ها در پنج سال نخست زندگی مشترک رخ می‌دهد بسیاری از زوج‌هایی که از یکدیگر جدا می‌شوند فرزندی ندارند. از سوی دیگر درصدی از این افراد ممکن است دیگر به زندگی مشترک بازنگردند یا زمانی ازدواج مجدد داشته باشند که دیگر امکان و شرایط فرزندآوری برای‌شان فراهم نباشد. به نظر می‌رسد فرهنگ‌سازی، کنارگذاشتن رسم و رسوم غلط و اعطای مشوق‌ها، مهم‌ترین راهکارهای آشتی دوباره جوانان با ازدواج، فرزندآوری و جوانی جمعیت است.



طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۷۲۶

جدول عادی



افقی: ۱) ایده‌آلیست- مجاور۲) حیرت‌زده- فرمانروا- غلبه و چیرگی۳) آزمون ورودی دانشگاه- اسامی خاص- نیمه‌دیوانه۴) سقز- نفت دریای شمال- برادر مادر۵) رهبر حزب نازی- خواندن قرآن با قرائت درست و آهنگ خوب۶) کرم کدو- نخستین مرد شهید اسلام- برطرف کردن زنگ از فلز۷) قدیمی‌ترین پل اصفهان- سیم‌پیچ- از خورش‌های محلی پاکستان۸) نیتروژن- پایبند به سنت‌های گذشته- لوس۹) رمانی با پس‌زمینه جنگ نوشته مجید قیصری- خبرگزاری کار ایران- نت اول۱۰) وسیله توزین- از فروع دین- واحد پول امارات۱۱) تحقیق- شاعر ایرانی قرن ششم۱۲) چاه‌کن- قوم حضرت موسی(ع)- گیاهی از خانواده ریواس۱۳) پروردگار- لغتنامه عرب- سازمان۱۴) کفرآمیز- پسر معاویه- درخت انگور۱۵) همسایه آلمان و چک- کشور آفریقایی که حکومت جمهوری اسلامی دارد.

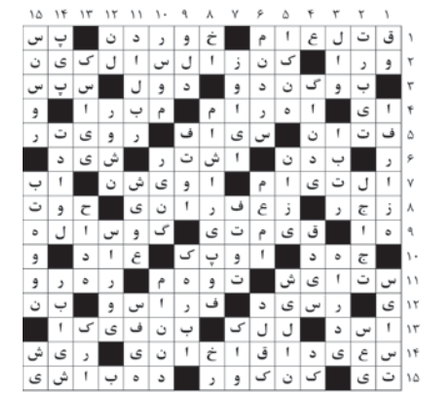
عمودی: ۱) مادر عرب- مورد قبول واقع شدن- بزرگ‌ترین گوزن ایرانی۲) بی حرکت- نیستان- رو به آن نماز می‌خوانیم ۳) پایان‌پذیر- سوره شصت و چهارم قرآن- حالت عاطفی۴) نادر- بخشی در مراکز خدمات درمانی۵) نامبارکی- چراغ خوراک‌پزی قدیم- همراه اطوار۶) ایستگاه راه‌آهن- بازیکن دفاع آزاد- ساخته‌شده از نقره۷) سخن بی‌پرده- توبه- پرنده‌ای لذیذگوشت۸) حساب و شمار- پستانداری جونده- نیکورو۹) نوعی میمون- عیب و نقص- باغ‌وحش خارجی۱۰) از ادوات ورزش بدنسازی- کفش علمای دینی- فرمانده۱۱) شبانگاه- آراستن- مدخل۱۲) مظلوم- از پیامبران الهی۱۳) E- رنگارنگ- مقاومت متغیر سه‌سر۱۴) بی‌اعتنا به قیدوبندها- بی‌رحم و سنگدل- مخفی۱۵) ستاره دنباله‌دار- قوی- چه وقت.

جدول ویژه

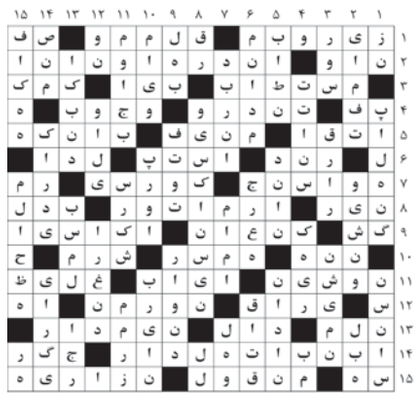
افقی: ۱) از هنرهای بومی اصفهان- نوعی شیرینی بلوری شکل۲) عزا- طبیب- نمایشنامه‌ای کمدی، نوشته کارلو گولدونی۳) پرهیزکار- علم شعبده- N ۴) نور اندک- ملاحت- آشکار۵) استان شمالی- کارشناس۶) نافرمانی- ذبح‌کننده شتر- بدبخت و بینوا۷) طاقچه بالا- شهری در شمال شرقی فرانسه- رهبر حکومت مادها۸) پدر آذری- رمانی از مارکوس زوساک، نویسنده استرالیایی- زندان مسعود سعد۹) از پشت صحنه نمایش، جملات نمایشنامه را به بازیگران یادآوری می‌کند- شهری در شهرستان دماوند- دشمن سرسخت۱۰) وضعیت دشوار- ستون خیمه- معترف۱۱) خطاب مردان ترکیه- آستانه۱۲) ذخیره- ماه هشتم- راهنمایی کردن۱۳) دریا- آهن گداخته را روی آن می‌کوبند- مجسمه‌ای ساخته میکل آنژ۱۴) ورزش هل دادن سنگ‌ها روی صفحات یخی- پستی در فوتبال- چاه جهنم۱۵) ویراستار- از آثار داستانی هوشنگ مرادی‌کرمانی.

عمودی: ۱) آواز دسته‌جمعی کلیسایی- تضاد رنگ‌ها یا تأثیرات متقابل آنها بر یکدیگر را گویند- پسر مازندرانی۲) اتحادیه جهانی پست- عاشق- سنگی قیمتی۳) مینیاتوریست- آزرده- قدم یکپا۴) کامل شدن رشد میوه- نوعی گلبول سفید خون۵) مخزن مواد گازی- دیو شاهنامه- گهواره۶) مقابل- از تیم‌های فوتبال باشگاهی ایتالیا- عدالت پیشه۷) قطره- آگاه- پارچه ابریشمی رنگین۸) بی‌ریا- از مهم‌ترین تبعیدگاه‌های روسیه بوده است- ناچیز۹) چشمداشت- چرخش- قیمت بازاری۱۰) انسان بودن- مخفیانه- بخشی از زمان۱۱) بی‌گناه- منحنی- امانت۱۲) شاعر و ترانه‌سرای فقید و صاحب مجموعه شعر تک درخت- مصالح حاصل از تخریب ساختمان۱۳) اخم و تخم- شیر بیشه- عضو مجلس سنا۱۴) باخبر- نمایندگی- خط تلفن۱۵) پودر دستگاه پرینتر- آلبومی با آواز علی رستمیان- یکدندگی.

حل جدول عادی ۶۷۲۵



حل جدول ویژه ۶۷۲۵



آگهی مزایده
پرسی‌رانگاز
۵۰ عدد مخزن حمل گاز مایع جاده پیمای از رده خارج
شرکت پرسی ایران گاز (سهامی عام) در نظر دارد ۵۰ عدد مخزن حمل گاز مایع جاده پیمای از رده خارج خود را از طریق مزایده عمومی به‌فروش برساند.
از تمامی علاقه‌مندان به شرکت در مزایده دعوت می‌شود از تاریخ انتشار به مدت ۱۵ روز برای بازدید از اقلام فوق در آدرس جاده قدیم قم، پالایشگاه تهران، جنب روغن بهران، شرکت پرسی ایران گاز شعبه ری و یا برای دریافت اوراق به آدرس شرکت پرسی ایران گاز واقع در تهران خیابان سپهبد قرنی، خیابان برادران شاداب غربی پلاک ۹، واحد بازرگانی یا به وب سایت شرکت به آدرس www.persiirangas.ir مراجعه نمایند.
ضمنا جهت کسب اطلاعات بیشتر با آقای بوقریان با شماره ۰۹۱۲۸۰۹۶۷۱۴ و آقای مددپور به‌شماره ۰۹۱۲۵۳۰۷۲۹۴ تماس حاصل فرمایید.
شناسه ۱۷۱۷۸۸۹ م‌الف ۶۳۵
روابط عمومی شرکت پرسی ایران گاز

آگهی مناقصه عمومی
شرکت توسعه منابع انرژی توان (صبا باتری)
شماره مناقصه: ۳۰۳۰۹
گروه صنعتی شهید درخشان در نظر دارد مقدار ۱۰۰ تن سلفون بسته‌بندی با عرض ۵۰ سانتی مورد نیاز خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی از تامین‌کنندگان واجد شرایط خریداری نماید.
تضمین شرکت در مناقصه: ۲,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال می‌باشد.
متقاضیان شرکت در مناقصه، برای دریافت اسناد و آگاهی از جزئیات می‌توانند به آدرس: کیلومتر ۱۸ اتوبان تهران- ساوه، خروجی دوم صباشهر، گروه شهید درخشان (صباباتری)، واحد قراردادها تا ۷ روز پس از چاپ این آگهی مراجعه نمایند.
تلفن تماس: ۵۶۵۷۴۹۰۰ فاکس: ۵۶۵۷۴۹۰۸
واحد قراردادهای گروه شهید درخشان
م‌الف ۶۶۵ شناسه ۱۷۱۹۱۳۶

بهره‌گیری سایپایدک از هوش مصنوعی در برگزاری آزمون‌های آنلاین شبکه نمایندگی‌ها

نخستین آزمون آنلاین سراسری شبکه نمایندگی‌های مجاز شرکت سایپا با همکاری شرکت‌های سایپایدک و بازرسی کیفیت و استاندارد ایران (ISQI) برگزار شد.

به گزارش سایپانیوز، اردلان حسینی مدیرعامل سایپایدک درباره ویژگی‌های این آزمون که برای نخستین بار در بین شرکت‌های خودروساز و با استفاده از هوش مصنوعی برگزار شد، گفت: سایپایدک با تدوین و اجرای نظام هدفمند سنجش شایستگی در شبکه نمایندگی‌ها، مهارت و صلاحیت حرفه‌ای کارکنان را مورد سنجش و ارزیابی قرار می‌دهد و با استفاده از آموزش تکمیلی، در راستای افزایش توانمندی کارکنان شبکه گام بر می‌دارد. در همین راستا سایپایدک با تدوین نقشه راه در حوزه اجرای آزمون‌های آنلاین، استانداردسازی آزمون‌ها را در برنامه خود قرار داده و با ایجاد یک فرایند سیستماتیک از طریق همکاری با شرکت بازرسی کیفیت و استاندارد ایران، در مسیر اجرای هدفمند آزمون‌های مهارتی در سطح شبکه نمایندگی‌های مجاز حرکت کرده است.

او ادامه داد: طراحی و بهبود سیستم‌های تشخیص و احراز هویت در آزمون‌های آنلاین با استفاده از هوش مصنوعی، یکی از برنامه‌های مرکز آموزش شرکت سایپایدک است. با استفاده از هوش مصنوعی، سیستم‌های تشخیص هویت در آزمون‌ها توسعه یافته و دقت رصد حضور فراگیران در آزمون‌ها به شکل چشمگیری افزایش می‌یابد. برای طراحی و بهبود سیستم‌های تشخیص هویت در آزمون‌های آنلاین با استفاده از هوش مصنوعی، ابتدا با ضبط تصاویر داوطلبان در حین اجرای آزمون و تحلیل داده‌ها با استفاده از الگوریتم‌های هوش مصنوعی، احراز هویت شرکت‌کنندگان و نظارت بر نحوه فعالیت فراگیران به صورت سیستماتیک صورت می‌پذیرد.

مدیرعامل سایپایدک دقت بالا، کاهش هزینه‌های برگزاری دوره‌های آموزشی، امکان زمان‌بندی دقیق آزمون‌ها و افزایش اثربخشی را از مزایای استفاده از هوش مصنوعی برشمرد و گفت: طراحی سیستم‌های نوین آموزشی، توسعه دانش و تجربه کارشناسی و برنامه‌ای حاصل از برگزاری دوره‌ها و آزمون‌های آنلاین با استفاده از هوش مصنوعی می‌تواند به افزایش کیفیت آموزش و آزمون‌ها کمک کرده و عملکرد کارکنان و تعمیرکاران فنی شبکه را ارتقا دهد.

لازم به ذکر است نخستین آزمون آنلاین سراسری شبکه نمایندگی‌های مجاز شرکت سایپا از تاریخ ۲۳ تا ۲۷ اردیبهشت ماه برگزار شد.