

جام جم

۱۲

سبک زندگی

LIFE STYLE

پنجشنبه ۲۱ تیر ۱۴۰۳ شماره ۶۸۱۰

ویژگی یک اوقات فراغت سالم

اوقات فراغت بهترین فرصت برای کشف و شکوفایی استعدادهای نسل آینده و مهارت‌آموزی آنان است که در صورت نبود برنامه‌ریزی دقیق، علمی و متناسب با علاقه آنها، این فرصت طلایی به تهدیدی جدی برای بروز آسیب‌های اجتماعی و هدررفت انرژی و استعداد آنان تبدیل خواهد شد. نداشتن برنامه مناسب برای گذراندن اوقات فراغت، سایر جنبه‌های زندگی را تحت تأثیر قرار داده و گاه موجب بطلان وقت می‌شود. توجه به اوقات فراغت نوجوانان و جوانان برای شناخت نیازها و رفع آنها، همچنین برنامه‌ریزی درست برای گذراندن اوقات فراغت آنها موجب بروز خلاقت، نوآوری توأم با تفکر سیال در فرزندان می‌شود. ایام فراغت از تحصیل جوانان و نوجوانان باید غنی باشد تا از وقوع آسیب‌های اجتماعی جلوگیری شود؛ به همین جهت باید تفریحات سالم و امکانات لازم برای گذراندن و غنی‌سازی اوقات فراغت برای این نسل صورت گیرد. کار مداوم بدون داشتن زمان برای رفع خستگی موجب پایین آمدن بازده افراد می‌شود اما اوقات فراغت این امکان را به فرد می‌دهد تا با تمرکز بیشتری به فعالیت بپردازد که حاصل آن، افزایش بازده کاری یا تحصیلی است. اوقات فراغت جوانان به مشابه شمشیری دولبه است که اگر از آن به‌طور اصولی استفاده شود نه‌فقط راهگشاست، بلکه زندگی‌ای منسجم و با برنامه‌ای را پیش‌روی افراد قرار می‌دهد. غنی‌سازی اوقات فراغت را نباید به برنامه‌های محدودی خلاصه کرد، بلکه پرکردن بهینه این اوقات باید در دستور کار مجموعه‌های فرهنگی مانند مدارس و... باشد. ویژگی بارز اوقات فراغت آزادی انتخاب و نوع فعالیت است که به والدین نیز توصیه می‌شود در اوقات فراغت شرایط پذیرش یک کار یا حرفه را برای کودک یا نوجوان فراهم کنند اما آنها را مجبور به انجام فعالیت خاصی نکنند، زیرا این امر از میزان رضایت‌مندی آنها می‌کاهد.



هر رده سنی کارتون مناسب خود را دارد. برنامه‌های مناسب خردسالان باید ساده، حاوی نکات اخلاقی مناسب این سن و ترجیحا رنگارنگ باشد. حتی صداگذاری کارتون‌های مناسب کودکان نیز با صداگذاری و دوبله انیمیشن‌های دیگر باید متفاوت باشد. بعضی محتواهای انیمیشنی برای تماشای خردسالان مناسب نیست و باعث سردرگمی و سوءتفاهم در ذهنیت خردسالان می‌شود. هر انیمیشن مانند یک کلاس

چه کارتون‌هایی برای کودکان مفید است؟

«جام جم» دلایل افزایش طلاق را بررسی می‌کند

ذهن‌های بسته

عامل طلاق‌های یک‌طرفه

■ پایان دادن یک‌طرفه به زندگی مشترک روش جدیدی است که این روزها در جامعه افزایش یافته است

طلاق، طلاق است؛ چه توافقی، چه غیرتوافقی و چه یک‌طرفه! چراکه انجام آن با هر مدلی فرقی در اصل مسأله ندارد. هرچند شاید این روزها با افزایش آمار طلاق قبح این مسأله نسبت به گذشته کمترنگر شده باشد اما هرچقدر هم که اتفاق بیفتد باز همان است که به منفورترین حلال خداوند تعبیر می‌شود. اگرچه دکتر شهرام وزیری، روان‌شناس معتقد است مسأله طلاق و اقدام برای آن نباید از زاویه توافقی یا یک‌طرفه بودن مورد نقد قرار گیرد و آمار و ارقام نمی‌تواند یک راهنما برای مقابله با آن باشد اما با نگاه کلی به این آمار شاید بتوان عمق و شدت این مسأله در جامعه را درک کرد.



زهرامحمدی گروه جامعه

درحال حاضر آمارها نشان می‌دهند که به‌طورکلی در سال گذشته (۱۴۰۲) ۲۰۱ هزار و ۴۶۸ رویداد طلاق در پایگاه اطلاعات جمعیت کشور به ثبت رسیده است. در سال ۱۴۰۰ نیز اعلام شد که حدود ۸۰ درصد طلاق‌ها توافقی انجام می‌شود. اما ظاهرا اکنون این آمار ثابت نمانده و روند کاهشی داشته است. اخیرا ابوالفضل نیکوکار، معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان تهران از کاهش ۴۱درصدی طلاق توافقی در شهر تهران خبر داد و گفت: «در سال ۱۴۰۱ طلاق توافقی ۴ درصد کاهش و در سال ۱۴۰۲، ۲۱ درصد کاهش داشته است». هرچند این خبر خوشحال‌کننده و امیدوارانه به نظر می‌رسید اما بخش دیگری از صحبت‌های او حکایت از تهدید دیگری داشت. «طلاق یک‌طرفه»، روش جدید دیگری که این روزها برای پایان دادن به یک زندگی مورد اقبال قرار گرفته و رو به افزایش است.

■ طلاق یک‌طرفه چیست؟

در طلاق یک‌طرفه، توافقی بین زوجین انجام نشده و

هرکدام از طرفین طلاق خواستار حق و حقوق‌شان مانند مهریه، حضانت از فرزند و... هستند. به همین خاطر فردی که درخواست طلاق یک‌طرفه را مطرح می‌کند باید مدارک و مستندات لازم و کافی را آماده و به دادگاه ارائه کند. سپس دادسرا طبق مدارک و مستندات ارائه‌شده، شرایط طلاق از طرف زن یا طلاق از طرف مرد را بررسی و در نهایت با تعیین حق و حقوق هریک از طرفین حکم طلاق را جاری می‌کند. در طلاق که به‌صورت یک‌طرفه مطرح می‌شود امکان دارد که زوج یا زوجة در جلسات دادگاه و مشاوره حاضر نشوند و همکاری لازم را برای پیش بردن پرونده طلاق نداشته باشند.

■ طلاق یک‌طرفه؛ معلول خودمحور شدن افراد

دکتر شهرام وزیری، روان‌شناس در گفت‌وگو با جام جم درخصوص عوامل یک‌طرفه شدن طلاق‌ها می‌گوید: «این قضیه نشان می‌دهد که درحال حاضر باب گفت‌وگو بین زن و شوهرها بسته شده و آنها به‌جای توافق و سازش، تلاش می‌کنند با تولید یک دعوی حقوقی و واردکردن قانون در مسائل بین فردی یک جور حاکمیت خود را

درس جذاب، در ری را به سمت دنیای ناشناخته‌های زندگی باز می‌کند و کودکان با تماشای انیمیشن‌ها می‌توانند از قیدوبندمحیطی که در آن زندگی می‌کنند آزاد شوند و دنیا را طور دیگری ببینند و تجربه کنند. تأثیری که کودکان از انیمیشن‌ها و شخصیت‌های آنها می‌گیرند، گاهی چند برابر بیشتر از آموزش‌های معمول و سنتی است. همین موضوع، انتخاب این نوع محتواهای نمایشی را برای بچه‌ها سخت‌تر می‌کند.

اعمال کنند. این آمار نشان می‌دهد افراد، زن و شوهرها، خشن‌تر و خودمحورتر شده‌اند، وگرنه ماهیت طلاق سرچای خودش است.»

■ تعویض به‌جای تعمیر!

یکی از ریشه‌های عدم تاب‌آوری و سازش که در جامعه امروز بسیاری از روان‌شناسان آن را عامل طلاق و جدایی طرفین می‌دانند، به نحوه تربیت فرد از همان دوران کودکی بازمی‌گردد. موضوعی که وزیری نیز در خصوص آن می‌گوید: «متأسفانه ما جوانان مان را به تعمیر و نگه‌داشتن عادت نداشته‌باشند! درصورتی‌که این خود یک دردسر است، چراکه ما فرزندان را اگر رانندگی بلد باشد با همان یک ماشین رانندگی می‌کند، اما این که تصادف می‌کند و دائم به‌جای تقویت مهارت رانندگی ماشین‌اش را تعویض می‌کند کمکی به او نمی‌کند و دائم به همان نقطه اول بازمی‌گردد.»



ویژگی‌های خاصی وجود دارد که می‌توان در یک نمایش به دنبال آن بود که خیال والدین را از پیگیری کودک‌شان از آن برنامه کودک راحت کند. از طرفی تأثیر انیمیشن‌ها و کارتون‌ها بر رفتار کودکان می‌تواند تحت تأثیر مسائل مختلفی باشد. کارتون‌هایی که ارزش‌های مثبتی مانند دوستی، کار گروهی و مهارت‌های حل مسأله را ترویج کنند و تأثیر مثبتی بر رفتار کودکان داشته باشند با ارزش هستند.



■ برش



جامعه خشن زمینه‌ساز طلاق

مختلف آن اطلاع‌رسانی و آموزش صورت گیرد. همچنین ساخت فیلم‌های خانوادگی با محوریت آموزش مهارت به زوجین نیز در این زمینه بسیار اثرگذار است.

■ اولین مشکل، آخرین راه!

اگرچه مجوز طلاق در دین ما صادر شده است اما از آن به‌عنوان قبیح‌ترین و منفورترین حلال خداوند نیز یاد می‌شود. به گفته وزیری، مجوز دینی این مسأله نباید سبب شود تا زوجین با اولین مخالفت ذهنی و کج‌سلیقگی بلافاصله به آخرین راه فکر کنند، چراکه این باعث می‌شود که مردم با برداشت نامناسب از این موضوع با اولین مشکل، آخرین راه را انتخاب کنند.

این روان‌شناس دومین عامل در بحث افزایش طلاق در کشور را فرهنگ می‌داند. به گفته وی، متأسفانه جامعه ما امروز در حال خشن‌شدن است. افزایش قیمت‌ها و عدم قدرت خرید افراد، زمینه ناکامی را فراهم می‌کند و این به‌صورت رفتارهای ضداجتماع و خشن باب خواهد شد. از کیف‌قاپی و دزدی گرفته تا طلاق! لذا یکی از جنبه‌های این مسأله بافتن جنبه‌های آسیب‌زننده به رفتار افراد است که باید از طریق رسانه‌ها درخصوص ایجاد

آگهی مناقصه عمومی

(نوبت اول)

موسسه تارا- از موسسات وابسته به قرارگاه سازندگی خاتم الانبیا (ع)

در نظر دارد اجرای عملیات نصب و تست و راه‌اندازی سیستم‌های جریان ضعیف در پروژه احداث کارخانه احیاء شماره ۲ فولاد بافت را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

۱- نام و نشانی کارفرما: قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیا (ع) - موسسه تارا، بهنشانی: کرمان، بلوار جهاد، خیابان مولوی، پلاک ۱۱۸ تلفن ۲۲۶۷۱۵۰-۰۳۴۳ داخلی ۳۱۳۳ و دورنگار: ۰۳۴۳-۲۲۵۲۲۸۵

۲- موضوع مناقصه: اجرای عملیات نصب و تست و راه‌اندازی سیستم‌های جریان ضعیف در پروژه احداث کارخانه احیاء شماره ۲ فولاد بافت

۳- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

۴- تاریخ، مهلت، مبلغ و محل دریافت اسناد مناقصه: واجدین شرایط می‌توانند ضمن واریز مبلغ ۲ میلیون ریال به‌حساب شماره ۵۱۵۴۸۷۸۱۴۸۰۱۱ بانک سپه به‌نام واحد اجرائی تارا- در ساعت‌های اداری از تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۴ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۷ نسبت به خرید و دریافت اسناد، از قسمت قراردادهای مدیریت فنی و مهندسی موسسه تارا، واقع در آدرس مذکور به بند ۱ اقدام نمایند. اسناد و مدارک ارزیابی فقط به نماینده مناقصه‌گیر با ارائه معرفی‌نامه معتمد شرکت با مهر و امضای مجاز تحویل خواهد شد.

۵- تاریخ، مهلت و محل تحویل اسناد مناقصه: مناقصه‌گران بایستی پس از دریافت اسناد، حداکثر تا آخر وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۶ اسناد مربوطه را تکمیل و در پاکت لاک و مهر شده تحویل و رسید دریافت دارند.

مناقصه عمومی

نوبت اول

۱- نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت پتروکاران شفق کیش (PKSK) به نشانی: تهران، میدان صنعت، بلوار پاک‌نژاد، بلوار داهمان، خیابان شفق نیش کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۵

۲- موضوع مناقصه: انجام ثبت سفارش و ترخیص قطعی حدود ۴۲۰۰ تن لوله های استنلس استیل و کربن استیل (درز دار و بدون درز) از گمرک منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس جنوبی (عسلویه)

۳- زمان مهلت و نشانی در یافت اسناد:

◀ مناقصه‌ایان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه به▶ ایمیل Tender@petrokish.com مکاتبه نمایند.

◀ هزینه خرید اسناد می‌بایست به شماره حساب شرکت پتروکاران شفق کیش واریز و رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.

۴- شرایط مناقصه‌گزار: کلیه کار گزاران گمرکی و شرکت ها و سازمان های ذیصلاح که دارای کارت بازرگانی و کارت حق‌العملکاری (کار گزار گمرکی می باشند)، محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه:

شرکت کنندگان می‌توانند، اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر و یا هماهنگی قبلی مدیریت لجستیک به دبیر خانه شرکت تحویل نمایند.

۶- ارا به ضمانت نامه بانکی شرکت در فرآیند مناقصه الزامی است.

۷- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

۸- هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

۹- به پیشنهادهای مشروط، مخدوش و مبهم تر تیب اثر داده نخواهد شد.

۱۰- مناقصه گزار در رد هر یک یا تمام پیشنهادها مختار می باشد.

۱۱- مناقصه‌ایان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۴ لغایت ۱۴۰۳/۰۴/۳۱ به▶ ایمیل مورد اشاره مکاتبه نمایند. (در قسمت موضوع ایمیل حتما به نام ترخیص قطعی لوله‌های موضوع مناقصه اشاره گردد).

۱۲- مناقصه‌ایان به منظور دریافت اطلاعات بیشتر یا هر گونه سوال با شماره ذیل تماس حاصل نمایند.

۰۲۱-۸۸۵۷۳۴۸۰ و ۰۲۱-۸۸۵۷۳۴۴۰ داخلی‌های: ۲۳۸۴-۱۱۶۹

آگهی فراخوان عمومی شناسایی و ارزیابی کیفی مشاوران نقشه‌برداری شهرداری کرج (نوبت دوم)

۱ نام و نشانی کار فرما: ۱- نام کارفرما: شهرداری کرج

۲- نشانی کارفرما: کرج، بلوار بال، ساختمان مرکزی شهرداری کرج

۳ موضوع: بکارگیری مشاور جهت شناسایی نواقص ساختمان‌های موجود شهرداری و تهیه شناسنامه فنی و ارائه راهکارهای بهسازی و مقاوم سازی دارا بودن گواهی‌نامه صلاحیت در تخصص‌های ذیل به صورت منفرد:

ردیف

عنوان پروژه

گروه

تخصص

حداقل پایه

۱

شناسایی نواقص ساختمان‌های موجود شهرداری و تهیه شناسنامه فنی و ارائه راهکارهای بهسازی و مقاوم سازی

شهرداری و معماری

مسکونی، تجاری، اداری، صنعتی و نظامی

۲

۴-۵- شرکت کنندگان در تاریخ دریافت اسناد ارزیابی کیفی باید دارای گواهی‌نامه صلاحیت معتمد، ظرفیت کاری مجاز کد اقتصادی و آخرین آگهی تغییرات اعضای هیات‌مدیره و مدیرعامل شرکت باشند.

۵-۵- در صورت بروز هر گونه تناقض در موارد مندرج در آگهی با سامانه ستاد، ملاک عمل سامانه ستاد خواهد بود.

• بدیهی است ارسال سوابق و اسناد هیچگونه حقی را در واگذاری موضوع آگهی به‌همراه نخواهد داشت.

• لازم به ذکر است هزینه چاپ آگهی به‌عهده برنده مناقصه می‌باشد.

• جهت کسب اطلاعات بیشتر در ساعات اداری با شماره تلفن ۳۵۸۹۲۴۱۹-۰۲۶ تماس و یا به سایت WWW.KARAJ.IR مراجعه نمایند.

اداره امور پیمان‌ها و قراردادهای شهرداری کرج

۱ روش انجام: انتخاب مشاور به‌روش QCBS (بند «ب» معاده ۱۶ آیین‌نامه خرید خدمات مشاور) و پس از ارزیابی کیفی و تهیه فهرست کوتاه انجام خواهد شد.

۲ تاریخ، مهلت و نشانی در یافت و تحویل اسناد:

۳-۵- تاریخ دریافت اسناد ارزیابی از سامانه ستاد: از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۰ تا ساعت ۱۹ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۸

۴-۵- مهلت تکمیل و بارگذاری اسناد ارزیابی کیفی در سامانه ستاد و ارائه به کارفرما: ۸ صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۱

۳-۵- نشانی در یافت اسناد ارزیابی کیفی: اسناد صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت به آدرس www.setadiran.ir قابل دریافت می‌باشد.

مفعول (۱۱) زندان مسعود سعد- عداوت- خیانتکار (۱۲) ریمه- ساختمان‌ها- نزار (۱۳) به کار بستن قانون- انگور عرب- به طور امانت (۱۴) ذکر جزئیات مطلبی- باشگاه فوتبال ترکیه‌ای- پریشان (۱۵) مناسب می‌شود- ریز نمرات (۶) کله- رنجبر- گدازننده (۷) در بیان علت به‌کار می‌رود- شاره آتش- واحد قدیمی اندازه‌گیری وزن (۸) مجرد- از ایزدان زرتشتی- زهرآلود- فانونس دریایی (۹) سرگرمی- نویسنده فرانسوی هستی و نیستی- تیماچ‌گر (۱۰) از لوازم التحریر- به وجود آوردن- نشانه

روم- رمان مشهور دافنه دوموریه- پستی در فوتبال (۱۲) گرم شب تاب- رغبت (۱۳) از پیامبران الهی- بیماری مشترک بین انسان و میمون- شترگاو و یلگ (۱۴) کتاب آثار منظوم شاعر- خردها- از قبایل ترک ساکن ایران (۱۵) سفید آذری- برجستگی زیر کشش فوتبال- گیاه بدون دانه.

جدول ویژه

افقی: ۱) به جا آوردن - تاریخ نگار - گوشه‌ای در آواز دشتی (۲) پلنگ عربی - رمانی از

حل جدول ویژه ۶۷۶۵

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

حل جدول عادی ۶۷۶۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ا	ل	و	ق	ا	ر	ج	ا	و	ی	ا	ن	ا	ن
۲	ل	و	ا	ف	پ	ا	د	ز	ی	ک	و	س	و	و
۳	م	و	ل	ا	ن	ا	ف	و	ر	ا	ن	و	ر	ا
۴	ا	م	و	ا	ر	ا	د	ا	ر	ی	د	و	ر	و
۵	ر	ا	ن	ا	ی	و	ا	ش	ا	د	ز	د	ک	ی
۶	س	ن	ج	ا	د	ا	ن	ا	ل	س	ا	ر	و	و
۷	ا	ر	ا	ج	ا	ر	ا	د	ا	و	ر	و	ی	ی
۸	ا	م	د	ر	د	ر	و	ا	م	ا	ل	س	و	ت
۹	ت	ا	م	ه	د	ی	م	ا	ن	ا	ا	ا	ا	ا
۱۰	ا	م	د	ر	ب	ا	ی	م	س	ل	ی	م	و	ا
۱۱	ا	ل	م	د	ی	ک	ل	د	ا	ن	ک	ب	و	و
۱۲	ز	ی	م	د	ا	و	ا	و	ا	م	ا	ن	ر	ا
۱۳	ن	و	س	ن	ی	ل	ی	ل	ا	ت	ی	م	ر	ا
۱۴	ب	ت	ر	ا	ک	ل	ی	م	ی	ن	ک	ا	ر	ا
۱۵	پ	ا	د	ز	ی	س	ت	س	و	د	ا	ک	ز	و