شما چگونه والدی هستید؟

سبک‌های فرزندپروری یکی از مهم‌ترین مسائلی است که توسط والدین به درستی درک نمی‌شود. همان‌طور که می‌دانیم رشد سالم کودکان بستگی به عوامل متعددی دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آنچه بیش از همه تعیین‌کننده سلامت روان کودکان خواهد بود، سبک فرزندپروری والدین آنهاست. منظور از سبک فرزندپروری دیدگاهی است که والدین نسبت به تربیت و رشد فرزند دارند و براساس این دیدگاه، شیوه خاصی را برای تعامل با فرزند خود در شرایط مختلف و دوره‌های متفاوت زندگی وی اتخاذ می‌کنند. سبک فرزندپروری شما به ترکیبی از استراتژی‌هایی گفته می‌شود که برای تربیت فرزندان خود استفاده می‌کنید. کارهای دایانا بامریند در دهه ۱۹۶۰ یک دسته‌بندی معمول برای سبک‌های فرزندپروری ایجاد کرد. چهار سبک فرزندپروری بامریند دارای نام‌ها و ویژگی‌های متمایز هستند؛ سبک مستبدانه: دارای کنترل بالا و محبت کم، سبک سهل‌گیرانه: دارای کنترل کم و محبت زیاد، سبک طردکننده: دارای کنترل کم و محبت کم و سبک مقتدرانه: دارای کنترل زیاد و محبت زیاد. حال سؤال اینجاست، بهترین سبک فرزندپروری چیست؟ در روان‌شناسی، به‌طور کلی سبک مقتدرانه (Authoritative) به عنوان موثرترین سبک فرزندپروری شناخته شده است. این سبک، توازنی بین حمایت و قوانین دارد؛ به این معنی که والدین هم حامی و مراقب فرزندان خود هستند و هم قواعد و محدودیت‌هایی را برای آنها تعیین می‌کنند.

بررسی «جام جم» از پیامدهای اینستاگرام در میان کاربران

زشت و زیبای اینستاگرام برای نسل جدید

مهینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

چند سالی است که شرکت متا اعلام می‌کند برای محافظت از کودکان در پلتفرم‌هایی همچون اینستاگرام قابلیت‌های امنیتی جدیدی را به کار می‌گیرد و نمایش پست‌های حساس به نوجوانان را به‌طور پیش‌فرض محدود می‌کند اما حالا وال‌استریت‌ژورنال در گزارشی تحقیقاتی متوجه شده که اینستاگرام محتواهای بزرگسالانه را به نوجوانان ۱۳ساله نشان می‌دهد، حتی اگر آنها دنبال مشاهده چنین محتواهایی نباشند. از طرف دیگر، طبق نظرسنجی انجمن سلطنتی بهداشت عمومی انگلیس که میزان اثرات سوء پلتفرم‌های اجتماعی بر رفتار کاربران را بررسی کرده، اینستاگرام به‌عنوان بدترین شبکه اجتماعی شناخته است.

این در حالی است که در میان کاربران این پلتفرم، ۳۰ درصد در بازه سنی بین ۱۸ تا ۲۴ سال، ۳۵ درصد بین ۲۵ تا ۳۴ سال سن دارند و ۷۲ درصد نوجوانان نیز از آن استفاده می‌کنند؛ آسیب‌های پیدا و پنهانی که این نسل از آن غافل است. طبق تحقیقات وال‌استریت‌ژورنال، فقط سه دقیقه پس از ایجاد حساب کاربری، نمایش محتواهای بزرگسالانه برای حساب‌هایی که سن‌شان روی ۱۳ سال تنظیم شده، آغاز می‌شود. ۲۰ دقیقه هم پس از ساخت حساب، بخش اکسپلور از ویدئوهای مشابه اشباع می‌شود. البته ماجراهای این شرکت به همین‌جا ختم نمی‌شود، چراکه این پلتفرم به سبب نقض قوانین حریم خصوصی، با ۱۱ شکایت اروپایی هم مواجه شده است.

موضوع چالش‌برانگیزی که امنیت این شبکه اجتماعی را برای کاربران آن مخصوصا جوانان و نوجوانان کم و نگرانی‌ها را جهت اقدامات ناکافی متا برای محافظت از سلامت روحی و جسمی کودکان، دوچندان می‌کند. چالش‌هایی که گویا کل دنیا با آن درگیر هستند.

اینستاگرام، آسیب روانی خاموش!

حالا شبکه‌های اجتماعی ازجمله پلتفرم‌هایی همچون اینستاگرام محلی برای انتشار انواع و اقسام مطالب و محتواهایی شده که در انتظار قضاوت و نظرات دیگران قرار دارد. موضوعی که تاثیرات جبران‌ناپذیر و زیانباری مخصوصا به لحاظ روانی بر نسل جوان ما می‌گذارد. تحقیقات نشان داده که استفاده جوانان از رسانه‌های اجتماعی شرکت متا، مشکلاتی همچون افسردگی، اضطراب، بی خوابی، اختلال در تحصیل و زندگی روزمره و پیامدهای منفی دیگری را در پی دارد. نوجوان یا جوان از فضای واقعی فاصله گرفته، تاثیر فرهنگ خانوادگی او نیز به‌تدریج در شخصیتش کم می‌شود و ناخودآگاه شکاف نسلی میان والدین و فرزندان افزایش پیدا می‌کند. البته در ایران همواره بر این مسأله تاکید شده که اخلاق، اینترنت کودکان و آینده جوانان و حراست از آن مهم است. به‌همین جهت طرح اینترنت کودکان در دستور کار وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات قرار گرفت. طرحی که با توجه به آسیب‌پذیری بیشتر کودکان پس از آغاز به کار دولت سیزدهم و یک‌سال پس از آغاز به کار وزارت ارتباطات، از آن رونمایی شد. طرحی که به نوعی روی زمین مانده و شاید بسیاری از خانواده‌ها هم از آن اطلاعی ندارند.

چالش‌های متا در دنیا

چندی پیش بود که چندین ایالت آمریکایی شکایتی را علیه شرکت متا تنظیم کردند. علت این شکایت به این موضوع برمی‌گشت که متا بدون اجازه والدین به جمع‌آوری اطلاعات شخصی کودکان، مانند مکان و آدرس ایمیل آنها ادامه داده بود و این موضوع نقض قانون حریم خصوصی کودکان محسوب می‌شد. این اتفاق حاکی از آن است که این شرکت از حضور کاربران زیر سن قانونی خود آگاه بوده و نه‌تنها برای کاهش آسیب آنها اقدامی نکرده، بلکه حریم خصوصی این کاربران را نیز زیر پا گذاشته است. سوی دیگر ماجرا این است که اینستاگرام بارها در بیانیه‌ها و آپدیت‌های گوناگون خود از اضافه‌کردن ویژگی‌های جدیدی به این پیام‌رسان خبر داده است. تنظیمات و ویژگی‌هایی که نمایش محتواهای حساس را برای کاربران جدیدی که زیر ۱۶ سال هستند به‌صورت پیش‌فرض در محدودترین حالت ممکن قرار می‌دهد. حتی در جایی هم گفته بود که کودکان زیر ۱۳ سال را از ثبت‌نام منع می‌کند. اما نتیجه و آمارها گویای بی‌توجهی این پلتفرم به چنین موضوع حساسی است. موضوعی که نیازمند محافظت بیشتر کودکان و نوجوانان در برابر این شبکه اجتماعی را می‌طلبد. متاسفانه باید پذیرفت که امروزه اینستاگرام و سایر شبکه‌های اجتماعی به سبب گسترش فضای مجازی و حضور هرچه‌بیشتر نسل جدید در این پلتفرم‌ها، نقش تربیت مهمی در زندگی کودکان و نوجوانان ما دارد. حضور و استفاده از فضاهای منطبق با قوانین ایرانی ـ اسلامی از یک‌سو و توجه ویژه به طرح‌هایی همچون اینترنت کودکان از سوی دیگر، شاید راهکار مناسبی برای رفع معضلات استفاده از این شبکه‌های اجتماعی باشد.

داده‌نما

تاثیر فضای مجازی بر مغز و اعصاب!

مطالعات زیادی به این نتیجه رسیده‌اند که سلامت جسمی، اجتماعی و روانی ما به دلیل مواجهه بیش از حد با تکنولوژی، دچار آسیب می‌شود. استفاده مداوم از تلفن همراه تاثیرات مخرب فراوانی بر مغز فرد می‌گذارد. افرادی که به رسانه‌های اجتماعی معتاد هستند، ممکن است اثرات جانبی منفی مثل خستگی چشمی، کناره‌گیری اجتماعی یا بی‌خوابی را تجربه کنند. یکی دیگر از تاثیرات تکنولوژی، کاهش کیفیت و کمیت خواب است. ملاتونین، ماده‌ای شیمیایی برای خواب است که تحت تاثیر تابش مداوم صفحه نمایش است. بنابراین کارکردن با فناوری به احتمال زیاد در خواب شما دخیل است و حالت کلی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این اختلالات به صورت: تحریک‌پذیری سیستم عصبی، بیقراری و بی‌خوابی ظهور می‌کنند. همچنین اختلال در ریتم‌های مشخص ۲۴ ساعته، ماهیانه و سالانه‌ای که به طور طبیعی در مغز وجود دارد، ظهور پیدا می‌کند و به واسطه این امواج، نظم طبیعی اعضای بدن به هم می‌ریزد و حتی بر هورمون‌ها و عملکرد خودکار سیستم‌های بدن تاثیر سوء خواهد گذاشت. به این دلیل که این امواج، آهسته و پیوسته هستند ممکن است علائم و عوارض‌شان در وهله اول محسوس نباشد، ولی به تدریج محسوس می‌شود و نشانه‌های زیر را در فرد ایجاد می‌کند: بروز اختلالات خواب، پرخاشگری، عصبانیت، اضطراب و دلشوره‌های بی‌دلیل، عوارض شدید عصبی و روحی و عوارض جسمی. علاوه بر آن، اختلال در یادگیری و ثبت اطلاعات در مغز نیز از دیگر عوارض اشعه‌های تلفن همراه است که ممکن است به مرور زمان و در طولانی‌مدت برای فرد ایجاد شود.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۷۵۱ عادی

جدول عادی

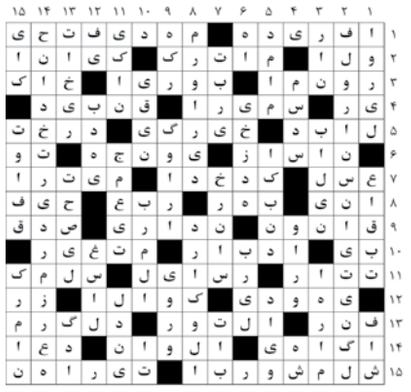
افقی: ۱) اول- ثابت و پابرجا- از وسایل خیاطی ۲) صفتی برای خورشید- نمایشنامه‌ای از آنتوان چخوف روسی ۳) ورزش آبی- لقب امپراطوران روم بود- گوشواره ۴) کجاوه- همراه با طلحه در جنگ جمل شرکت کرد- آینده ۵) دندانه سوهان- شمالی‌ترین نقطه روی کره زمین- سفید ۶) باارزش- کلام روان و شیوا- یادگرفتن ۷) از یک پدر و مادر- نوعی لقب- فیلتر ۸) برابر و مساوی- الاستیک ۹) لوس و ننر- سست- فاقد برندگی ۱۰) نوعی گلوله برای تمرین نظامی- آشیانه- ژرف اندیشی ۱۱) از سازهای بادی برنجی در ارکستر سمفونیک- عزاداری- E۱۲) چوب درگویش عرب- تأیید خارجی- همگانی ۱۳) HIV ویروس این بیماری است- بازگشتن- همراه چای ۱۴) سرپرست صدنفر از نظامیان در دوره قاجار- کاربرد ۱۵) ضروری- شنونده- خوشنویس نامی عهد قاجار.

عمودی: ۱) جناره- شبکه تلویزیونی استان مرکزی- خراب کردن ۲) عنوانی محبت‌آمیز برای مادربزرگ- اسب سرکش- گشاده ۳) جنگ افزار- نمایش عروسکی سنتی ایرانی ۴) زمینه- قرارگاه- سیمرغ- دارای اخلاق خشک ۵) چیرگی- معدنی- وسایل ۶) لابیرنت- کافی- از علائم مسمومیت ناشی از مار گزیدگی است ۷) باد مشرق- هلوی بدون کرک- شتر بارکش- بله انگلیسی ۸) شعر وصف جنگ- سرایت بیماری ۹) فلز سرخ- صدای کلفت- نوعی قایق پارویی- واحد شمارش شیشه ۱۰) ترسناک- مجموعه داستانی از جمال میرصادقی- قدرت مالی ۱۱) برای باز شدن مجاری تنفسی استنشاق می‌کنند- پیروی کردن- بازگشت ۱۲) شوهر- بسیار مرغوب- گروه ورزشی- آواره ۱۳) شهر اقتصادی تجاری مراکش- عرب‌ها به دور سر می‌بندند ۱۴) سودای ناله- گروهی- وکیل ۱۵) واجبات دینی- از همزبانی خوشتر است- زمانه.

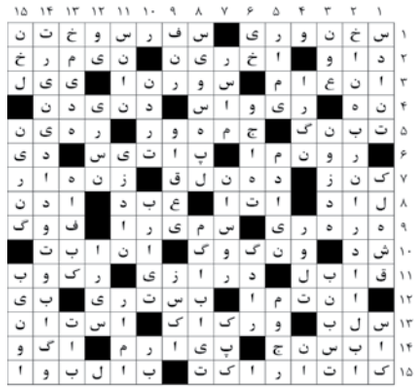
افقی: ۱) گشاینده- بی‌حرکت- نشانه‌های نوشتاری ۲) از آن گلاب می‌گیرند- از نقوش زیبا در هنر نگارگری ۳) گوژپشت- عزیمت‌کننده- کم شدن ۴) افتاده- کوهان شتر- مزه فلفل ۵) تکرار حرفی- چشم زیردریایی- شرط بندی ۶) چوپان- کفشی سنتی- کوتاه و مختصر ۷) خطی در دایره- نبرد ارتش آلمان و نیروهای متفقین در جریان جنگ جهانی اول- غم انگیز ۸) ابزار پهن‌کردن خمیر- کم‌عقل ۹) اولتیماتوم- عقیده- مقابل شوخی ۱۰) هشتم- نوعی شنا- سوره چهل و دوم قرآن ۱۱) کفش لاستیکی- صفحه منعکس‌کننده نور در عکاسی و فیلمبرداری- خرس ۱۲) درخت همیشه سبز- از برادران حضرت یوسف (ع)- گرامی ۱۳) گرانبها- لاغر و نزار- ریسمان ۱۴) انجام و اداره امور- بخشایشگر ۱۵) دامن چین‌دار قدیمی- حمله به دشمن- پسندیدن در فضای مجازی.

عمودی: ۱) پیشوندی در دستگاه یکاهای بین‌المللی- وسیله مصنوعی جانشین برای جبران نقص عضو- بسط ۲) نوعی کانی سیلیکاتی- فدا کردن- تپه کوچک ۳) خواهش- روزنامه سیدجمال‌الدین اسدآبادی ۴) تکرار حرفی- خودستایی- آسودگی- مرگ ۵) خوشبو- روزآمد- جای بند در کمر شلوار ۶) بالاپوش مردان قدیم- بی‌همتا- درآمد نامشروع با امکانات دولتی ۷) ردپا- راه و روش- همانند- کشیش ۸) قابل سکونت- جایزه معتبر شعبده‌بازی ۹) سرای محبت- فرزندزاده- مرکز مرکزی- بسیار گرم ۱۰) معاینه کلی بدن- راهنمایی کردن- خجستگی ۱۱) نتیجه- گروه انسان‌ها- فراوان ۱۲) پارچه کهنه- رمانی نوشته ایوان تورگنیف- بت‌پرستی- نگاه خیره ۱۳) اثری به قلم پرل اس باک- پروردگار ما ۱۴) ریشه- عقیم- آزردگی و اندوه ۱۵) فروبردن سوزن در چیزی- نادر- زندان مسعود سعد.

حل جدول عادی ۶۷۵۰



حل جدول ویژه ۶۷۵۰



آگهی شناسایی پیمانکار
انجام خدمات فیلتر اسیون روغن
نفت پارس

شرکت نفت پارس در نظر دارد انجام خدمات فیلتر اسیون انواع روغن موتوری، صنعتی و هیدورلیک تولیدی خود را به شرکت و یا شرکت‌هایی که در زمینه فیلتر اسیون روغن فعالیت دارند، واگذار نماید.
لذا از شرکت‌های فعال در این حوزه دعوت می‌شود تا رزومه و سوابق خود را جهت بررسی اولیه به آدرس: کیلومتر ۲۲ جاده مخصوص تهران- کرج، کدپستی ۳۷۵۳۱-۴۲۴۷۹ پالایشگاه نفت پارس واحد دبیرخانه، شماره فکس ۴۶۸۱۵۰۰۰-۰۲۱ و یا ایمیل procurement@parsoilco.com ارسال نمایند.
● رزومه‌های دریافتی صرفا جهت بررسی اولیه سوابق ارسال‌کنندگان بوده و طبعا این موضوع و هرگونه مکاتبات در این زمینه، تا پیش از انعقاد قرارداد، هیچ‌گونه الزام حقوقی برای هیچ‌یک از طرفین ایجاد نمی‌نماید.
● مهلت ارسال تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۶) روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۳ می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی
(نوبت دوم)
قرارگاه سازندگی خاتم الانبیاء

موسسه عمران ساحل در نظر دارد در خصوص تامین، ساخت، حمل و نصب سازه فلزی ساختمان WORK SHOP BUILDING به وزن حدود ۶۰ تن مربوط به پروژه بندر پتروشیمی پارس- فاز ۲ را به شرح ذیل از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.
لذا از داوطلبان حائز شرایط شرکت در مناقصه فوق دعوت می‌شود حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۷ جهت ارائه اسناد و مدارک اعم از:
حداقل ۳ نمونه قرارداد مشابه، اساسنامه، آگهی ثبت تغییرات، اسناد مربوط به توان نیروی انسانی، توان تجهیزاتی، توان مالی، توان مدیریتی، حسن سابقه، ایمنی و اسناد مثبته مالی را به موسسه عمران ساحل واحد امور قراردادها آقای کریم‌پور به آدرس اینترنتی contract.os.k1@gmail.com و همراه ۰۹۲۲۷۹۶۹۴۵۳ ارسال نمایند.
شرایط لازم جهت مناقصه: سابقه کار مرتبط- دارای ظرفیت تولید
● لازم به ذکر است اسناد مناقصه پس از بررسی و اخذ صلاحیت فنی لازم به شرکت‌ها ارسال خواهد شد.
● تلفن تماس: ۳۳۲۱۹۲۱۲-۰۲۱ داخلی ۴۴۴۶
● ضمنا هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

MIDHCO
MEMRADCO
شرکت گسترش و نوسازی معادن خاورمیانه (سهامی خاص)
مناقصه عمومی
شرکت گسترش و نوسازی معادن خاورمیانه در نظر دارد اجاره ماشین‌آلات (۲ دستگاه لودر و ۴ دستگاه کامیون) موردنیاز کارخانه پخت آهک و دولومیت ممرادکو واقع در کرمان- کارخانه پخت سنگ‌آهک و دولومیت ممرادکو- جنب مجتمع فولاد بوتیا را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار واجدشرایط واگذار نماید.
متقاضیان جهت دریافت اسناد با معرفی‌نامه کتبی تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۹ به آدرس زیر مراجعه و یا از طریق مکاتبه با شرکت جهت دریافت اسناد از طریق آدرس ایمیل خود اقدام نمایند:
تهران، شهرک غرب، بلوار خوردین، نبش خیابان بخشی، پلاک ۸، ساختمان دوبرال برج آرمینه، طبقه اول، واحد ۱۰۱، کدپستی: ۱۴۶۵۹۵۳۱۱۱
تلفن: ۹-۸۸۵۷۳۸۷۴ فکس: ۸۸۳۷۳۸۲۵
آدرس ایمیل: info@memradco.com

آگهی دعوت به مجمع عمومی فوق‌العاده
شرکت سبز کوشان شاهرود (سهامی خاص)
شماره ثبت ۸۷۳ و شناسه ملی ۱۰۴۸۰۰۴۷۴۸۷
◄ **الف) زمان و مکان برگزاری مجمع:**
بدینوسیله از کلیه سهامداران، وکیل یا قائم مقام قانونی صاحبان سهام دعوت می‌گردد تا در جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده که راس ساعت ۱۰ صبح روز **جمعه** مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۵ در محل کانون بسیج جوانان شاهرود برگزار می‌گردد، حضور بهم رسانند.
◄ **ب) دستور جلسه:**
۱ استماع گزارش هیات‌مدیره در ارتباط با افزایش سرمایه
۲ افزایش سرمایه و اصلاح ماده ۱۲ اساسنامه
۳ اصلاح ماده ۲۳ اساسنامه در مورد سهام وثیقه اعضای هیات‌مدیره
۴ سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق‌العاده می‌باشد.
هیأت مدیره شرکت سبز کوشان شاهرود

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه
شرکت سبز کوشان شاهرود (سهامی خاص)
شماره ثبت ۸۷۳ و شناسه ملی ۱۰۴۸۰۰۴۷۴۸۷
موضوع: آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه
برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹
◄ **الف) زمان و مکان برگزاری مجمع:**
بدینوسیله از کلیه سهامداران، وکیل یا قائم مقام قانونی صاحبان سهام دعوت می‌گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه که راس ساعت ۸ صبح روز **جمعه** مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۵ در محل کانون بسیج جوانان شاهرود برگزار می‌گردد، حضور بهم رسانند.
◄ **ب) دستور جلسه:**
۱ استماع گزارش هیات‌مدیره و بازرس قانونی
۲ بررسی و تصویب صورت‌های مالی و تقسیم سود سال (دوره) مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹
۳ تعیین پاداش و حق حضور هیات‌مدیره و بازرس
۴ تعیین بازرس قانونی اصلی و علی‌البدل
۵ سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی سالیانه می‌باشد.
هیأت مدیره شرکت سبز کوشان شاهرود