

فضای مجازی، سنگ بزرگ مقابل ازدواج

آمارها از کاهش ازدواج و افزایش طلاق در ۱۰ سال گذشته خبر می‌دهد

مکت

افزایش تفریحات بیرون از خانه از دلایل کاهش ازدواج

قرایی مقدم به این موضوع اشاره می‌کند که در عمر
مدرن، تغیرات بیرون از خانه نیز تغییر کرده است و
این می‌تواند در کاهش آمار ازدواج موثر باشد. امروزه
ارتباطات افراد به نسبت کثشته تغییر محسوسی کرده،
افراد جوان دیگر عقاید پدر و مادر خود را ندارند و سیک
زنده‌گی و نوع نگاه‌شان به زندگی تغییر یافته است.
متاسفانه فضای مجازی هم به کمک این جریان آمده و
سبب شده با گسست خانواده‌ها روبرو باشیم، زیرا
روند موجود سبب شده که خانواده‌ها نسبت به هم
تمهدی نداشته باشند. او دلایل ازدواج نکردن جوانان
را به دو بخش تقسیم می‌کند و می‌گوید: بخش اقتصادی
ماجرای اهمیت زیادی دارد. اوضاع بد اقتصادی، عدم
تأمین معيشت خانواده، بیکاری و افزایش آن، گرانی،
افزایش تورم و سایر دلایل اقتصادی باعث شده تا سن
ازدواج افزایش یابد. قرایی مقدم توضیح می‌دهد که
براساس آمارها بیش از ۱۱ درصد جمعیت فعال کشور،
بیکار هستند. این گروه از افراد ترجیح می‌دهند که
خودشان را در گیرش روابط سخت اقتصادی نگذند.



فرایمقدم اشاره می‌کند: نوع تربیت خانوادگی نیز در این میان بی‌تأثیر نیست. در حال حاضر شرایط خانواده‌ها به‌گونه‌ای شده که با کوچکترین اختلاف زن و مرد بلا فاصله تمییز به جدایی می‌گیرند. انگار طاقت و توان افراد برای کنار آمدن با یکدیگر تمام شده و حاضر نیستند سختی‌های زندگی را تحمل کنند، این نیز یکی از عواملی است که آمار طلاق را فراش داده است. این آسیب‌شناس اجتماعی همچنین با اعلام این موضوع که عدم مسئولیت پذیری در جوانان، امروز یکی از دلایل کاهش ازدواج و افزایش طلاق است، تاکید می‌کند: جوانان تنوع طلب شده‌اند و با توجه به وجود شبکه‌های اجتماعی، ارتباط انسان‌ها با یکدیگر نیز بسیار متنوع و متفاوت شده، بنابراین در چنین شرایطی هم‌مان با کاهش ازدواج، ترخ طلاق نیز بالا می‌رود و تمامی دلایلی که برای کاهش ازدواج شمرده شد، در مورد افزایش طلاق نیز وجود دارد؛ بدین معنی که بدتر شدن اوضاع اقتصادی به کاهش سطح رفاه خانواده‌های مت渥 منجر شده به طوری که در این خانواده‌ها طلاق بیشتر شده است. این در حالی است که در خانواده‌های متمول به دلیل سطح اقتصادی بالا و رفاهی که وجود

طلاق به نسبت طبقه متوسط کمتر است. او می افزاید که ادامه موجود، روز بروز بر تعداد طلاقها اضافه می کند و به تبع آن تعداد جه کاهشی می باشد و درنتیجه این اتفاق، نزخ باروری کشور همچنان نزولی خود را داده می دهد که نتیجه آن، کاهش جمعیت کشور در دور آینده و افزایش جمعیت سالماند و از کار افتداد خواهد بود. این موضوع انت انتخاب نپذیر خود را به دنبال خواهد داشت.

ساییا یدک  مذاہدہ فروش، قطعات یدک

شرکت بازارگانی سایپایدک (سهامی خاص) در نظر دارد تعدادی از قطعات یدکی خود را به شرح جدول زیر از طریق برگزاری مزایده عمومی به فروش رساند. لذا از کلیه مقاضیان دعوت می‌شود از تاریخ درج آنچهی به مدت ۴ روز کاری جهت دریافت استناد مزایده با ارائه کارت شناسایی معینتر در ساعت‌های اداری (۸ تا ۱۶) به شناسی، تهران چهارراه ابران خودرو (جاده قدیم کرج) به سمت شهرک دانش، خیابان کرمانی بعد از اینبار بانک سامان، اینبار ضایعات سایپایدک مراجعت نہایت. متن این آگهی و لیست

ردیف	موضوع مزایده	مبلغ سپرده (ریال)
۱	قطعات یدکی سبد شماره ۱	۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	قطعات یدکی سبد شماره ۲	۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۳	قطعات یدکی سبد شماره ۳	۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۴	قطعات یدکی سبد شماره ۴	۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۵	قطعات یدکی سبد شماره ۵	۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰

آگھی
مناقصہ

موسسہ شید رجی - موسسه شید رجی در نظر دارد ملیات اجرای نصب پایه و لوله هند ریل موردنیاز خود، در پروژه تقاطع بیر همسطح میدان داشتگاه اهواز را به صورت مناقصه عمومی به پیمانکاران اجد شرایط و اکذار نماید. لذاز مقاضیان محترم دعوت به عمل می آید بهبیت کسب اطلاعات پیشتر و تحویل مدارک به آدرس: اهواز، بلوار ساحلی شهری د فاصل پل پنجم و پل فولاد، جنب پارک ریبع کارگاه مرکزی تقاطعهای بیر همسطح شیر اهواز مراجعته و یا شماره تلفن ۹۳۰۳۲۷۷۸۴۱.

وقت اداری تماس حاصل نمایند.

تاریخ تحویل پاکات: از ساعت ۸:۰۰-۱۴:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۲/۰۱/۱۴-۰۱/۱۰/۱۴

آخرین مهلت تسلیم پیشنهاد: ساعت ۱۱:۰۰ روز پنجشنبه مورخ ۲۲/۰۱/۱۰-۰۱/۱۰/۱۴

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۵۳۷,۱۱۵,۰۰۰ ریال می باشد.

پیمانکاران می باشند. مراجعته و یا شماره تلفن ۹۳۰۳۲۷۷۸۴۱.

آگر مناقصہ ہو تو (وہ حاملہ)

شماره مناصله	موضوع مناصله
۶۸۲۱/۷۳۰۱/۹	تامین متریال و ساخت دونوع بدنی مکانیزم والو دیوارهای ۴ اینچ موردنظر کارفرما

▪ شرایط ارزیابی مناقصه کر: ۱) دارای پروانه بهره‌داری/ جواز کسب امکان قیامت از اضافه مربوطه باشد. ۲) دارای توانایی مالی، فنی و تجهیزاتی باشد

▪ دارای داشت، تجربه و سابقه اجرایی مرتبط با موضوع مناقصه باشد. ۳) دارای حسن ساقبه باشد. ۴) ترجیح دارای گواهینامه سمتانی معتمد باشد.

▪ مهلت دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۸ تا ۱۴۰۱/۱۰/۲۴ غیر از پنجمین بند و ایام تعطیل رسمی از ساعت ۸ صبح تا ساعت ۱۶

▪ مهلت تکمیل و تحويل پاکت‌های پیشنهاد قیمت: از تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۹ تا ۱۴۰۱/۱۱/۰۹ در محل کارفرما ▪ تاریخ گشایش پاکت‌های پیشنهاد: ۱۴۰۱/۱۱/۱۲ ▪ مبلغ فروش اسناد مناقصه: مبلغ ۱/۶۳۵۰۰۰ ریال واریز به حساب جاری ۱۴۰۱/۱۱/۰۹ با نک سپه شعبه مرکزی ۹۸۷۸۰۳۶۵۶۰۴

▪ شاهین شهر (فیش واریز بانکی باید هنگام دریافت اسناد مناقصه ارائه گردد) قبل از واریز، بایستی شناسه پرداخت از واحد بازرگانی مجتمع دریافت مناقصه گزار اختیارده هر یک یاتام پیشنهادهای مناقصه گران را برای خود محفوظ می‌داند. ▪ پرداخت هزینه در آگهی در روز نامه به عهده رئنده مناقصه می‌باشد. ▪ تمامی جزیئات و شرایط شرکت در مناقصه در اسناد مناقصه ذکر شده است. ▪ نشانی و تلفن: شاهین شهر، خیابان شمشیرخیز، بان: مس، بیو، بیو و صنایع شمشیرخیز بان، تلفن: واحد بان: ۰۱۰-۴۵۲۲۰۰۳۱-۰۳۱-۸۵۸۸۵ داخل: ۰۳۱-۴۵۲۲۰۰۳۱-۰۳۱-۸۵۸۸۵ فک: ۰۳۱-۴۵۲۲۰۰۳۱-۰۳۱-۸۵۸۸۵



اگر اهل پیگیری نتایج مطالعات علمی در جهان نیستید حتی تعجب می کنید که انزوای اجتماعی و تنها بی به اندازه هاچی، کم تحرکی و سیگار کشیدن برای سلامت انسان ها مضر است. این موضوع را داشتندن به اثبات رسانده و می گویند حتی زوال عقل نیز رابطه زیادی با تنها بی و انزوادار. این حقایق یک بار دیگر ثابت می کنند که ما به عنوان انسان تاچه اندازه به تعاملات اجتماعی نیازمندیم. در اواقع سلامت جسم

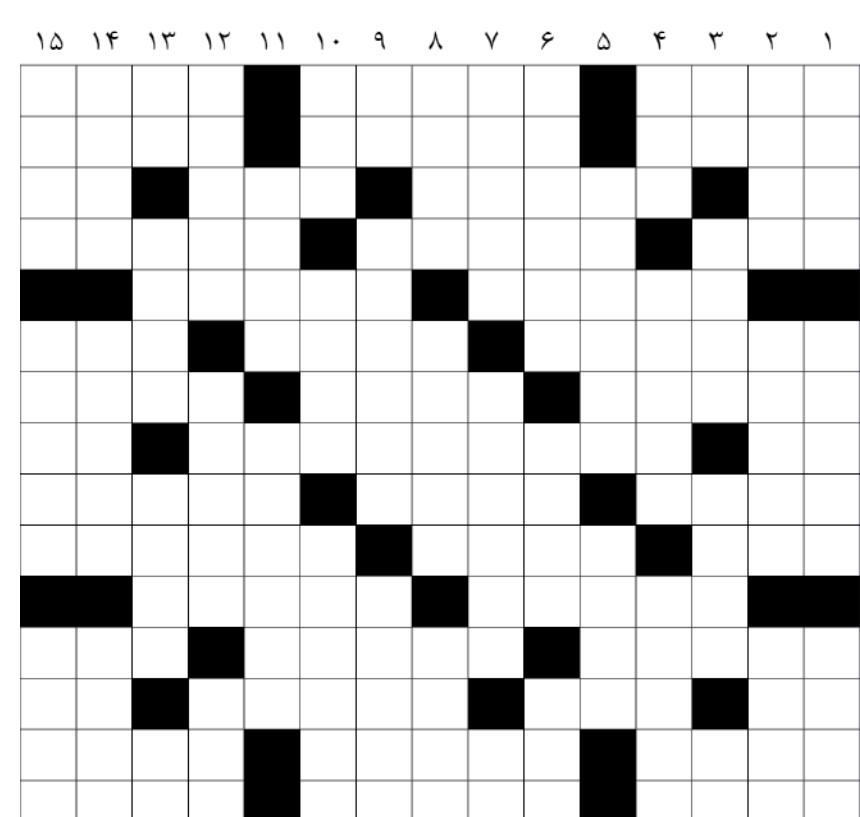
دستی
برای سلامتی مان
سودمند است

یکشنبه ۱۱ دی ۱۴۰۱ شماره ۶۳۹۵

تکنیک آرام‌سازی درمانی برای این روزها

معلومه
صبور روح وجد
کاششان ارشد
مشاوره

برخی افراد برای ازبین بزدن استرس و اضطراب خود به دنبال درمان های دارویی می روند اما این روش ها علاوه بر عوارض و وابستگی های دارویی که ایجاد می کنند کوتاه مدت هستند و چندان متمثیز نخواهد بود. لذا بهترین روش برای حفظ آرامش و تداوم آن در شرایط استرس زاستفاده از تکنیک های آرام سازی است که به میزان قابل توجهی استرس و اضطراب را کاهش می دهد و منجر به کاهش تراشح هرمون های استرس زاو کاهش ضربان قلب و بهبود جریان خون، کاهش تنفس، افزایش اعتماد به نفس و تمکن، کاهش تنش عضلانی و ... می شود. بعضی از این تکنیک های آرام سازی متمرکز بر ذهن هستند؛ مثل تصویرسازی ذهنی و مراقبه و بعضی متمرکز بر جسم هستند؛ مثل یوگا، تنفس عمیق، آرام سازی عضلانی و برای رسیدن به نتیجه بهتر در کنار تکنیک های آرام سازی از روش های مقابله ای مشتبث مثل تفکر مشتبث، مدبریت، زمان، حل مساله، تغذیه و درمان، خواب مناسب، کافی و تفریح و گردش کافی استفاده کنید.



10

جدوں ویرہ

بجزی ایک سنسدھی کا نام ہے جس کا معنی "بیوہوہ و بیوی معنی" ہے۔

۱۰) ترنس نامعقول - روانہ کردن - مشہور (۲) زبان کوچک - افقی: تمدن قدیمی دریں النہرین -

۹) ترتیب - بیوہوہ و بیوی معنی - آنکھوں کا نام ترکی - مجرم - ترنس نامعقول -

۸) بیوہوہ و بیوی معنی - اہل هند - غذائی خودکار - ترتیب - بیوہوہ و بیوی معنی -

