کارگاه زندگی

تأثیر مطالعه بر مغز

در زندگی همه ما انسان‌ها، مطالعه یک فعالیت ضروری و تأثیرگذار محسوب می‌شود. کتاب خواندن، مغز را طوری تحریک می‌کند که تماشای تلویزیون یا گوش دادن به رادیو نمی‌تواند چنین کاری را انجام دهد چراکه مغز درگیر شده و اصطلاحا ورزش می‌کند. از طرفی خواندن کتاب تأثیرات مثبتی روی مغز دارد. با خواندن کتاب می‌توانید بیماری آلزایمر و زوال عقل را از خود دور کنید، پس بهتر است هر شب قبل از خواب حداقل دو صفحه کتاب بخوانید؛ این کار باعث می‌شود مغز شما قدرت بیشتری برای انجام فعالیت‌های روزانه داشته باشد. تحقیقات نشان داده افرادی که از سنین پایین مطالعه داشتند و به شکل مرتب کتاب می‌خواندند، در آزمون‌های کلامی و آزمون‌های ضریب هوشی عملکرد بهتری را از خود نشان می‌دهند. با این حال خواندن کتاب، حافظه فرد را تقویت می‌کند چون مطالعه مانند محرکی عمل کرده که فرد را به یادگیری و یادآوری کلمات مجبور می‌کند. هوش سیال، بخشی از هوش هیجانی است که به ما کمک می‌کند تا در موقعیت‌های حساس و زمانی که با یک مشکل مواجه می‌شویم، بتوانیم راه حلی برای مقابله با آن پیدا کنیم. تحقیقات نشان داده که مطالعه کردن به شکل کاملا مستقیم، روی قسمتی از مغز ما که هوش سیال در آن قرار دارد، تأثیر می‌گذارد.

یادداشت

معصومه صبور | کارشناس مشاوره

نقش بازی در رشد اجتماعی کودکان

بازی در لغت به معنای حرکت، جنب‌وجوش، سرگرمی و ورزش بوده و یکی از عوامل مهمی است که در رشد جسمی، شناختی، عاطفی، اجتماعی و حتی معنوی کودکان نقش دارد.

با استفاده از بازی می‌توان مشکلات روانی کودک را درمان کرد و به آموزش مهارت‌های زندگی پرداخت. حس کنجکاوی را ارضا کرد و کودک را جهت رشد شکوفایی، خلاقیت، ابتکار عمل، خودآگاهی و خودکارآمدی سوق داد. کودکان آرزوهای خود را از طریق بازی نشان می‌دهند. علاوه بر این، بازی انگیزه لازم در جهت کسب تجارب اجتماعی را در کودک ایجاد می‌کند. کودک به‌طور طبیعی با بازی، «خود» را بیان و احساسات و مشکلاتش را عرضه می‌کند. بنابراین پدران و مادران باید امکانات و شرایطی برای کودک مهیا کنند که بتواند آزادانه و مبتکرانه بازی کند تا استعدادهای نهفته‌اش به‌درستی شکوفا شود. بازی‌های فردی، گروهی، تخیلی و فیزیکی از بهترین انواع آن هستند. اگرچه بازی در ابعاد مختلف روحی و جسمی موجب رشد کودکان می‌شود اما بسیاری از والدین و حتی مربیان توجه کافی به نقش تعیین‌کننده بازی ندارند و در مواقع لزوم با کودکان همراهی نمی‌کنند و نسبت به بازی هیچ‌گونه علاقه‌ای نشان نمی‌دهند و برخی دیگر تنها به خرید اسباب‌بازی‌های زیاد اکتفا می‌کنند و بعضی نیز بیش از اندازه در بازی‌های آنها دخالت می‌کنند و اجازه نمی‌دهند که کودک خود مسائل بازی را حل‌وفصل کند.

این‌گونه والدین، کودک را ناگزیر می‌سازند که تنها حرف‌شنو و مقلد بزرگ‌ترها باشند و با محدود کردن ابتکار عمل، کودک را وادار به تقلید و تبعیت از خود می‌کنند. بنابراین از محدود کردن کودک هنگام بازی بپرهیزید.

«جام جم» تبعات استفاده کنترل‌نشده کودکان از فضای مجازی را بررسی می‌کند

بلوغ زودرس در کمین کاربران کوچک

تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

سن بلوغ در دخترها به‌طور میانگین هشت تا ۱۳ سالگی و در پسرها بین ۹ تا ۱۴ سالگی آغاز می‌شود. اما اگر دختران پیش از هشت سالگی و پسران قبل از ۹ سالگی به بلوغ برسند، دچار بلوغ زودرس می‌شوند؛ موضوعی که می‌تواند در آینده‌ای نه چندان دور باعث بروز ناهنجاری‌هایی شده و حتی می‌توان آن را همپای نخستین عواملی که زمینه‌ساز آسیب‌های اجتماعی کشور است، قرار داد و حالا چند سالی است که زنگ خطر این بلوغ در کشور به صدا درآمده است. آسیبی که از نظر جسمی، روانی، اجتماعی و... برای کودکان و نوجوانان تبعات سنگینی به همراه دارد. بلوغ زودرس یک مسأله جهانی است و هنوز دلایل مشخصی برای آن مطرح نشده اما با این حال گفته می‌شود که چاقی، تغییرات سبک زندگی، افزایش آگاهی و اطلاعات، دسترسی نامحدود به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی ازجمله دلایل و عوامل بروز آن هستند.

دوره نوجوانی و بلوغ هم از آن دست دوران‌های حساس و مهمی است که یک کودک از آن گذر می‌کند و وارد آن می‌شود؛ دورانی که در آن شاهد تغییرات روحی، روانی و جسمی زیادی در فرد نوجوان هستیم. اما گاهی اوقات روند بلوغ در سنین کمتر از بازه طبیعی و همچنین بیشتر از بازه طبیعی رخ می‌دهد که در هر دو صورت برای کودکان و نوجوانان آسیب به‌شمار می‌رود. مشکلات شایعی که ممکن است همراه با بلوغ در دوران کودکی و نوجوانی رخ دهد؛ می‌تواند کودک یا نوجوان را تا مرز افسردگی، بیقراری، بدخلقی و پرخاشگری پیش ببرد و منجر به بروز مشکلات تحصیلی نیز می‌شود.

محرک‌های بیرونی، عامل مؤثر در بلوغ زودرس

هرچند گفته می‌شود که بلوغ زودرس بیشتر به‌دلایل ژنتیکی مربوط است اما عوامل محیطی و تغییر در سبک زندگی همچون نوع تغذیه، کم‌تحرکی کودکان و تمایل بیش از حد آنان به سکون و بازی‌های رایانه‌ای در رسیدن به این نوع از بلوغ هم بی‌تأثیر نیست؛ مسأله‌ای که روشنک بستانچی، روان‌شناس کودک و نوجوان هم در گفت‌وگو با جام جم مطرح می‌کند و می‌گوید: عوامل مختلفی در بلوغ زودرس تأثیرگذار است اما از اصلی‌ترین علل آن بحث ژنتیک است و کودک و نوجوان با توجه به ژنتیکی که دارد به صورت ارثی به آن دچار می‌شود اما در جوامع کنونی با توجه به آمار موجود، عوامل محرک بیرونی روی بلوغ تأثیرگذار شده است؛ یعنی هرچه سطح آگاهی و دانش این نسل نسبت به شرایط و روابط بالاتر رفته و زودتر در جریان یکسری اتفاقات قرار بگیرند، می‌تواند زمان بلوغ آنها را تحت‌الشعاع قرار دهد.

دسترسی‌هایی که منجر به بلوغ زودرس شد!

یکی از تبعات مهم در بلوغ زودرس، آشنایی زودهنگام افراد با مسائل جنسی است. با کاهش سن بلوغ، فرد زودتر از سنی که باید درگیر مسائل جنسی می‌شود و با توجه به گسترش وسایل ارتباط جمعی و تکنولوژی، شاید دسترسی‌اش هم به محتواهای این‌چنینی در فضای مجازی و مخصوصا شبکه‌های اجتماعی بیشتر هم شده باشد. «بستانچی نیز در پاسخ به این سؤال ما که دسترسی کودکان به فضای مجازی و دیدن محتواهای نامناسب در این فضا در بلوغ زودرس تأثیر دارد یا نه، می‌گوید: «این موضوع از زمان کرونا و برخط شدن مدارس بیشتر رخ داد و کنترل والدین روی کودکان کمتر و سخت‌تر شد. از آن طرف هم کودکان به‌راحتی به فیلترشکن‌ها دسترسی پیدا کردند. یک زمانی همه این موارد در یک چارچوبی قرار داشت اما اتفاقات اخیر منجر شد که بستری برای آنها فراهم شود تا کودکان به اطلاعاتی دسترسی پیدا کنند که تا پیش از این به آن ورود پیدا نکرده بودند.» محتواهایی که با فرهنگ و نوع پوشش اصیل ایرانی ما همخوانی ندارد و دیدن‌شان ابهامات زیادی را برای نوجوانان ایجاد می‌کند.

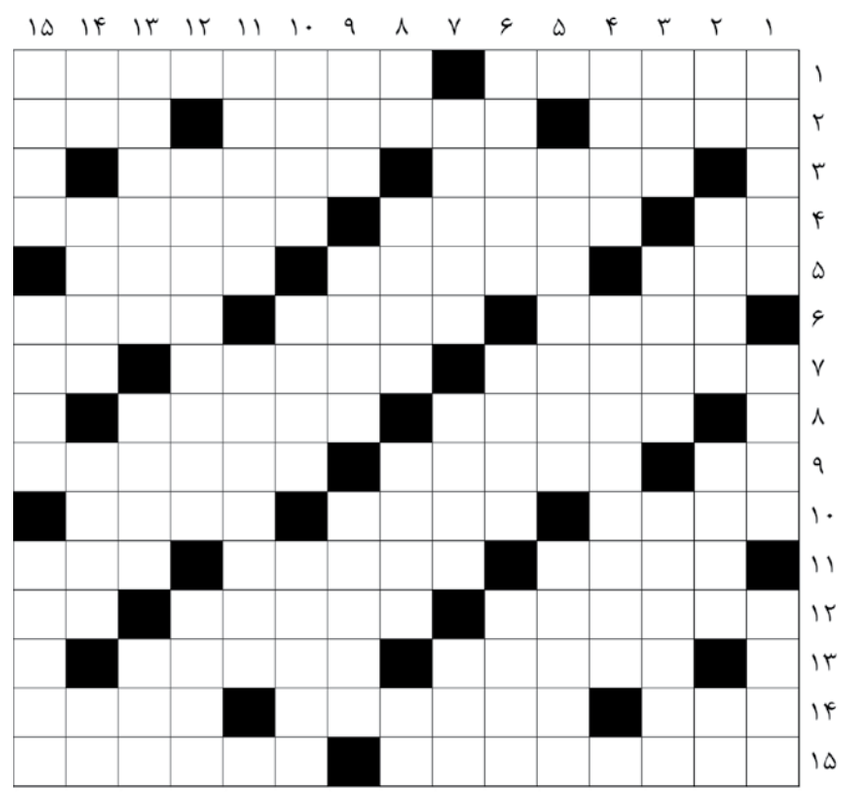
تغییرات هورمونی و رفتاری در بلوغ زودرس

«اولین نشانه‌های دختران و پسران که دچار بلوغ زودرس می‌شوند، بیشتر با عوامل جسمانی آغاز می‌شود.» این را روشنک بستانچی به ما می‌گوید، چراکه بر این باور است رفتارها وابسته به تغییرات هورمونی است و خود را به صورت جسمانی و روانی نشان می‌دهد و اینها با یکدیگر همسو هستند. نشانه‌های رفتاری همچون زودرنج شدن، پرخاشگری و تغییر در ادبیات، تغییر در سلیقه، عاشق استقلال و داشتن فضای شخصی ازجمله مواردی است که در کودکان و نوجوانانی که به بلوغ زودرس دچار می‌شوند، می‌بینیم. البته این روان‌شناس هم می‌گوید این‌گونه نیست که تغییرات هورمونی و جسمی شروع شده باشد اما رفتاری نه؛ بلکه اینها مکمل یکدیگرند. با همه این تفاسیر اگر حس کردید که تغییرات شگرفی در رفتار و فیزیک فرزندتان ایجاد شده، نباید دچار ترس و اضطراب شوید و بخواهید این موضوع را مخفی کنید؛ بلکه حتما باید به یک روانپزشک یا روان‌شناس مراجعه کرده و از سطح این مسأله و میزان آسیب‌زا بودنش مطلع شوید.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۴۲

جدول عادی



افقی: ۱) تخلص شعری زنده‌یاد سلمان هراتی ــ مقاومت و پایداری ۲) میوه‌ای از خانواده مرکبات ــ جدایی‌ناپذیر ــ فهرست غذای رستوران ۳) کامپیوتر قابل حمل ــ دختر کوروش هخامنشی ۴) برادر عرب ــ لباس زنان ارمنی ــ اجداد ۵) در آن... که بمیرم در آرزوی تو باشم ــ بی‌ارزش ــ مدال دوم ۶) ظرفیت بر حسب تن ــ سردار ــ نام خدا در دین یهود ۷) جست‌وجوگر ــ آماده‌کردن ــ ضمیر سوم ۸) گیاه رنگرزی ــ گاز بالابرنده بالن ۹) یادداشت ــ یکپارچگی ــ مقابل اقلیت ۱۰) شریک زندگی ــ افسوس ــ قشون ۱۱) وسیله‌ای برای پرواز ــ از رایج‌ترین ابزار طراحی ــ آزرده ۱۲) شهر ساحلی مهم کانادا ــ فرخنده ــ مساوی ۱۳) سالی که در آنیم ــ آرزوها ۱۴) پایان ــ مأمور عملیات دشوار جنگی ــ خدمتکار زن ۱۵) توقیف شده ــ نوعی خرمای مرغوب جنوب ایران.

عمودی: ۱) درجه بهسوزی بنزین ــ فرسوده ــ بسیار بخشنده ۲) صاحب ــ خوابیدن ــ داشتن مال و ثروت ــ کتف ۳) قرقره کاغذ ــ پسر ملکشاه سلجوقی ــ قند نیشکر ۴) از ابزار آزمایشگاهی ــ زیستگاه مصنوعی ماهی ۵) از توابع مثلثاتی ــ درختی جنگلی ۶) معشوق ــ یگانه ــ آسودگی ۷) قبیله سرخپوست بومی آمریکای شمالی ــ دزد ــ ولگرد ۸) E ــ زیور ــ اهرم جابه‌جایی اجسام سنگین ــ ساز شکوه‌گر ۹) شهری در آلمان ــ متولد شده ــ بیماری گواتر ۱۰) سوراخ کردن ــ خواب کودکانه ــ پشت‌سر امام جماعت نماز می‌گزارد ۱۱) به وجود آمدن ــ مدتی که طول می‌کشد تا بیمار بی‌هوش به حال طبیعی برگردد ۱۲) از القاب امام علی(ع) ــ برادر شیرازی ۱۳) ترموسفر ــ از دین برگشته ــ آب میان بافتی ۱۴) شکم‌بند طبی ــ خواهش‌های نفسانی ــ سبز تیره ــ نشانه مصدر جعلی ۱۵) پول چین ــ ویژگی‌های شخصیتی و فرهنگی فرد ــ فطری.

جدول ویژه

افقی: ۱) پلیمر مصنوعی سبک برای بسته‌بندی ــ اثری ادبی به قلم ویکتور هوگو ۲) کرم شب‌تاب ــ معاشرت ــ بهشت ۳) لااله الا... گفتن ــ به‌دنیا آمدن ۴) بله فرانسوی ــ دعا به درگاه خدا ــ گوشه‌نشینی برای عبادت ۵) بطن ــ بلوری شدن ــ قتل سیاسی ۶) بزدل ــ کاشف میکروب طاعون ــ دارای تشدید ۷) نوعی کم خونی حاد ــ از مذاهب چهارگانه اهل سنت ــ طرف ۸) بازیکن خط میانی ــ وقار ۹) مفلوج ــ پایتخت زیمبابوه ــ ایالتی در آمریکا ۱۰) باادب ــ سوره پنجاه‌وهفتم قرآن ــ درخشان ۱۱) شیره چغندر ــ سنگی زینتی ــ شکستگی‌های طبقات رسوبی زمین ۱۲) شرح و تفصیل بسیار ــ یغما ــ حرف انتخاب ۱۳) علم شعبده ــ پیوسته، پیاپی ۱۴) بخشندگی ــ طلب باران از خداوند ــ سیاهرگ ۱۵) دولت سربداران با حمله او از بین رفت ــ روغنی با اسید چرب کم.

عمودی: ۱) مریض ــ محصول سینما ــ رفیق ۲) پیش‌درآمد آشغال ــ بی‌نظیر ــ تمدن قدیمی در بین‌النهرین ــ مشک ۳) پرستش ــ کوهی کوچک پیش‌روی خانه کعبه ــ معشوق ۴) روزه هندوها ــ نوعی نمایش سنتی شاد ۵) پوسته زمین ــ معمار قصر خورنق ۶) پیدا نمی‌شود ــ امر فقهی که ترک و انجام آن مساوی است ــ رود قابل کشتیرانی هلند ۷) نوعی انگور ــ زبانی از خانواده هندوایرانی ــ شهری در یونان ۸) عریان ــ عصیان ــ علم ستاره‌شناسی سنتی ــ نگهبان گله ۹) اگرچه ــ طراح ــ دقیقه‌ها ۱۰) اکنون ــ پیمان تجارت آزاد آمریکای شمالی ــ گنجشک ۱۱) فرمان بردن ــ صفتی برای خورشید ۱۲) آرایه‌ای از اعداد که مقدار آن با قاعده خاصی مشخص می‌شود ــ دیوانگی ۱۳) تلاشگر ــ در دوره ساسانیان به شهرستان می‌گفتند ــ برداشت محصول ۱۴) خاندان ــ زبان پاکستان ــ منبر خطابه ــ پهلوان ۱۵) پنبه زن ــ پرنده‌ای وحشی ــ از الفبای زبان یونانی.

حل جدول عادی ۶۹۴۱

حل جدول ویژه ۶۹۴۱

آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای نوبت دوم
FALAT
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات
شماره مناقصه:
FEF/TENDER-NGL3200-M403-C1058
۱- نام و نشانی مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات، به نشانی: تهران میدان صنعت، بلوار پاک نژاد، بلوار دادمان، خیابان شفق، کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱
۲- موضوع مناقصه: اجرای سیستم روشنایی جاده‌های غربی و شرقی انبار ضایعات جنوب شرقی، میترینگ واحد ۱۰۰ مربوط به الکتریکال و بخشی از فعالیت‌های اجرایی ابزار دقیق سایت پروژه پالایشگاه گاز یادآوران NGL3200 غرب کارون
۳- زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۳-۱- متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل TenderAffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد.)
۳-۲- هزینه خرید اسناد معادل ۸,۰۰۰,۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمزان کد ۳۳۸۰ به نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و اصل رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.
۴- محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قراردادهای شرکت تحویل نمایند.
۵- محل پروژه: اهواز
۶- ارائه ضمانت‌نامه بانکی شرکت در مناقصه برای شرکت در مناقصه الزامی است.
۷- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۸- هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
روزنامه جام جم مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۸

آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای نوبت دوم
FALAT
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات
شماره مناقصه:
FEF/TENDER-MKF-M403-P1057
۱- نام و نشانی مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات، به نشانی تهران، میدان صنعت، بلوار پاک نژاد، بلوار دادمان، خیابان شفق، کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱
۲- موضوع مناقصه: خرید سنگ کف و دیوار ساختمان های یونیت ۹۰ پروژه احداث پالایشگاه مهر خلیج فارس
۳- زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۳-۱- متقاضیان می بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل TenderAffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد.)
۳-۲- هزینه خرید اسناد معادل ۸,۰۰۰,۰۰۰ ریال است که می بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمزان کد ۳۳۸۰ به نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و اصل رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.
۴- محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قراردادهای شرکت تحویل نمایند.
۵- محل پروژه: بندرعباس
۶- ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه برای شرکت در مناقصه الزامی است.
۷- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۸- هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.
روزنامه جام جم مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۸

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای نوبت دوم
قوه قضائیه
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور در نظر دارد «انجام بخشی از امور خدمات ساختمان‌های ستادی سال ۱۴۰۴» مورد نیاز خود را با مشخصات و شرایط مندرج در اسناد مناقصه، از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای و بر اساس مقررات قانون برگزاری مناقصات و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت تهیه نماید.
کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه و امضای دیجیتال اسناد محقق سازند. لذا از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط دعوت به‌عمل می‌آید تا نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.
۱- نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:
۱-۱- نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار عبارت است از ارائه ضمانتنامه معتبر مطابق آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی
۱-۲- مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار ۱۱/۳۳۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال خواهد بود.
۲- زمان دریافت اسناد: از ۱۴۰۳/۱۲/۰۷ لغایت ۱۴۰۳/۱۲/۱۲
۳- محل دریافت اسناد: درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) www.setadiran.ir
۴- مهلت تحویل و مکان تحویل پیشنهادات: تا روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) www.setadiran.ir
۵- اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌های الف: تهران، میدان امام خمینی(ره)، خیابان خیام، خیابان فیاض بخش، ساختمان شماره ۳، سازمان ثبت اسناد و املاک کشور، طبقه سوم، امور قراردادها اداره پشتیبانی، خدمات فنی و رفاه
۶- زمان و محل گشایش پیشنهادها: ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۶ در سالن جلسات ساختمان شماره ۳ ستاد سازمان ثبت اسناد و املاک کشور طبقه هشتم، دفتر اداره‌کل پشتیبانی، خدمات فنی و رفاهی واقع در ضلع شمالی پارک شهر (خیابان فیاض‌بخش)
م الف/ ۴۱۳۴ شناسه ۱۸۸۸۶۸۸