

فرهنگ عذرخواهی؛ راه حل پایان تعارضات زناشویی

در روابط زناشویی، تعارضات و اختلافات به طور طبیعی رخ می دهند و برای حفظ سلامت روانی و تعادل رابطه، مدیریت صحیح این تعارضات ضروری است. یکی از مهم ترین ابزارها برای حل و فصل این اختلافات، فرهنگ عذرخواهی است. عذرخواهی به عنوان یک فرآیند اجتماعی و روانی، شامل پذیرش مسئولیت برای رفتارهای نادرست و ابراز پشیمانی به طرف مقابل است. این عمل می تواند به کاهش

تنش های موجود و ترمیم رابطه زناشویی منجر شود. از منظر روان شناسی، عذرخواهی یک نشانه مهم از درک و پذیرش احساسات طرف مقابل است. این امر نه تنها به کاهش آسیب های عاطفی و روانی طرفین کمک می کند بلکه می تواند فرآیند بازسازی اعتماد و ارتباط عاطفی را تسهیل نماید. مطالعات نشان داده اند که عذرخواهی های صادقانه و بدون توجه، موجب بهبود کیفیت روابط و ایجاد

همدلی بیشتر می شوند. در این راستا، عذرخواهی باید همراه با تغییر رفتار و تلاش برای جلوگیری از تکرار اشتباهات گذشته باشد تا به عنوان یک راهکار مؤثر در کاهش تعارضات تلقی شود. درک صحیح از اهمیت عذرخواهی در روابط زناشویی، به ویژه در برخی فرهنگ هایی که تأکید زیادی بر حفظ چهره و غرور دارند، می تواند موجب ارتقای سطح ارتباطات و کاهش درگیری ها شود.

مسئولیت جمعی در برابر گنج های تجربه

همزمان با شیب تند سالمندی در کشور، وجود یک جامعه دوستدار این قشر

به منظور ایجاد فضایی برای احساس تعلق و امنیت آنان امری لازم و ضروری است



سالمندی، فصل نابی از زندگی است که در آن، سال ها تجربه، حکمت و لحظات گرانبها در وجود انسان قوام یابد؛ اما این فصل، گاهی به دلیل فراموشی یا بی توجهی جامعه، به فصلی ساکت و تنها بدل می شود. سالمندان، این نگین های درخشان گذشته، نه تنها نیاز به مراقبت دارند، بلکه به جامعه های امن، سرشار از احترام و محبت نیازمندند تا در آن احساس کنند که هنوز برای جامعه و خانواده شان ارزشمند و ضروری هستند. آنها به محبت، درک و فضایی نیاز دارند که در آن نه به چشم بار اضافی، بلکه به عنوان منابعی گرانبها از تجربه و درس دیده شوند تا بتوانند بعد از پشت سر گذاشتن یک مسیر طولانی از سفر روزگار، با خیالی آسوده خستگی سفر چنده ساله را در رو نفسی تازه کنند.

همه ما می دانیم این روزها قطار جمعیتی کشور به سرعت به سمت سالمندی در حرکت است، به طوری که پیش بینی ها نشان می دهد تا سال ۱۴۳۰ جمعیت سالمندان ایران به ۳۲/۱ درصد خواهد رسید. با وجود برخی تصورات، جمعیت سالمند به خودی خود تهدیدی برای جامعه محسوب نمی شود، اما ترکیب این روند افزایشی با چالش هایی مثل کاهش فرزندآوری و برهم خوردن ساختار جمعیتی و نبود زیرساخت های مناسب جهت مواجهه با این بحران جمعیتی، این موضوع را به یک چالش تبدیل می کند، چراکه بسیاری از آنان در دوران پیری با تنهایی، بیماری و انواع مشکلات اقتصادی و اجتماعی روبه رو هستند. بنابراین در کنار شیب تند سالمندی که این روزها گریبانگیر ساختار جمعیتی کشور است، وجود یک جامعه با مردم و مسئولان دوستدار سالمند به منظور ایجاد فضایی برای احساس ارزشمندی، تعلق و امنیت سالمندان امری لازم و ضروری است.

احترام به سالمندان؛ یک وظیفه همگانی

بر اساس گزارش سازمان ملل متحد، انتظار می رود تعداد افراد ۶۵ ساله و بالاتر تا سال ۲۰۵۰ به حدود ۱/۵ میلیارد نفر برسد. بنابراین ایران نیز در حال تجربه یک گذار جمعیتی قابل توجه

مشابه با بسیاری از کشورهای دیگر است که مشخصه آن افزایش جمعیت سالمندان و کاهش نرخ فرزندآوری است. طبیعتاً به موازات حرکت سریع نمودار جمعیتی به سمت سالمندی و افزایش تعداد سالمندان، مسئولیت های مسئولان و سایر افراد جامعه در قبال حفاظت از این گنج های گرانبها نیز افزایش می یابد و ما باید این مسئولیت بزرگ را بپذیریم که به این عزیزان، که سال ها برای ساختن زندگی تلاش کرده اند، جایی بدهیم که احساس کنند در کنار ما ایستاده اند، چرا که زمانی که سالمندان در جامعه ای زندگی می کنند که نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی آنها را درک می کند و به آنها اهمیت می دهد، آن جامعه به معنای واقعی انسانی و با کیفیت می شود.

نگهداری از سالمندان

طبیعه میرزا اسکندری، کارشناس علوم اجتماعی و فعال فرهنگی، در گفت و گو با جام جم اظهار می دارد: در فرهنگ ایرانی و سبک زندگی که تا چند دهه پیش وجود داشت، خانواده به طور کلی به شکل هسته ای نبود و بیشتر به صورت خانواده های گسترده تشکیل می شد. خانواده گسترده خانواده ای متشکل از چند نسل بود، به طوری که خانواده های جدید نیز در کنار خانواده های قدیمی زندگی خود را آغاز می کردند.

وی با بیان این که سالمندان در این خانواده ها شاید از چرخه فعالیت های اجتماعی خارج شده بودند اما از نظر تجربه زندگی بسیار پربار و برای اطرافیان ارزشمند بودند، می افزاید: در خانواده های گسترده افراد مسن به جای آن که از خانواده و جامعه طرد می شدند در امور مهم خانواده مثل رفع اختلاف بین زوجین نقش داشتند؛ اما متأسفانه در مدل زندگی جدید خانواده ها شکل هسته ای به خود گرفته اند و خانواده های جدید جدا و مستقل از خانواده های قدیم هستند. بنابراین پدر و مادرها که به سن کهنوت می رسند، دیگر نه تنها مشارکتی در خانواده های جوان نر نمی کنند، بلکه از نظر برخی از آنها مثل یک بار سنگین هستند که هر روز اداره این افراد به معضل بزرگتری برای مردم تبدیل می شود و این چیزی است که ناشی از نوع فرهنگ و زندگی غالب در جامعه ماست.

میرزا اسکندری با بیان این که روشن است که نمی توان سبک زندگی امروز را به دهه های ۵۰ یا ۶۰ بازرگرداند، ادامه می دهد: جوانان باید ارتباط متقابل و موثری با بزرگ ترها و سالمندان برقرار کنند. زیرا یکی از دلایل اصلی آسیب هایی که اخیراً در تربیت فرزندان و همچنین در اختلافات و طلاق های زود هنگام مشاهده می شود، ناشی از همین دوری از تجربیات و اندوخته های نسل های گذشته است. این کارشناس

علوم اجتماعی بیان می کند: جوان ترها باید در اکرام و احترام به سالمندان فرهنگ اصیل ایرانی و اسلامی را رعایت کنند و نقش و اعتبار واقعی به آنها بدهند. در این میان هرچه زوج های جوان اعتنا و اقتدار درست به پدر و مادر نشان بدهند بچه های کوچک تر نیز عمل به این آموخته ها را بیشتر یاد خواهند گرفت.

لزم تجدیدنظر مسئولان در نگاه به سالمندان

میرزا اسکندری با اشاره به مسئولیت های حاکمیت در قبال سالمندان می گوید: در مدل حکمرانی فعلی، اقداماتی که مسئولان برای سالمندان انجام می دهند، به فعال سازی سیستم های بازنشستگی و فراهم کردن شرایط بهینه زندگی برای این افراد محدود می شود، درحالی که بسیاری از کشورهای پیشرفته به قدری در حمایت از سالمندان پیش رفته اند که حتی اگر این افراد از حمایت های مردمی بی بهره باشند، دولت تمام قدار آنها حمایت می کند و این حمایت موجب بهبود کیفیت زندگی شان می شود، اما در جامعه ما، مشکلات فراوانی در تامین رفاه سالمندان وجود دارد. به عنوان مثال، اگرچه فردی که به سن بازنشستگی می رسد به نظر می رسد که از تسهیلاتی برای امکانات درمانی و اجتماعی بهره مند است، اما در عمل، این امکانات پاسخگوی نیازهای واقعی او نیست.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۲۹

جدول عادی

افتی: (۱) اراده و پشتکار- منطقه سردسیر قطب شمال- خدای خدایان در اساطیر یونان (۲) گازی اشک آور - ایالتی در آمریکا (۳) بزرگان- مژه فلفل، فرشتگان (۴) ارزیابی کردن- از انواع خرماهای ایران - واحد اندازه گیری اختلاف پتانسیل الکتریکی (۵) قیمت بازاری- حشره عسلی- محله سایه پوست نشین نیویورک (۶) منکر وجود خدا- از نام های خداوند- خرس (۷) نغمه - سرافراز - از نیروهای نظامی کشورمان (۸) خطاب مردان ترکیه- میوه ای تابستانی- شکفته شده (۹) حوت- قطع طریق- نفرین (۱۰) بانگ چویان- اما سیدیه - شماره ساختمان (۱۱) غیر قابل انکار - تناثر- برنج گیلانی (۱۲) سر به راه- بالاترین مقام نظامی اروپایی- ذخیره (۱۳) زندگانی فرمان سکوت- خشکی های وسیع کره زمین- (۱۴) روضه خوان - در آشپزخانه بچوبید (۱۵) هراس انگیز- صدایشه - داستانی نوشته شاتو بریان.

عمودی: (۱) نشانه جمع - کتابی از ناصر خسرو- مقتدا (۲) شهری در فارس - از ویژگی های جوانمردان است (۳) از پسران فریدون- تخم گیاه- هم داستان ساسون (۴) زن نازمان- بدون برنامه ریزی- طلاق (۵) ضمیر اشاره- از پادشاهان ساسانی- لقب رستم دستان (۶) وسط- آگاه- خواب خیال انگیز- ناپسند (۷) فاصله دوت هنام متوالی- فصل گل- سالک (۸) کتاب کلیله و دمنه را از زبان عربی به پارسی ترجمه کرد (۹) لانه زنبور عسل- تا کنون - شهری در گیلان (۱۰) سرچشمه حیات -

قوم حضرت موسی (ع)، همسایه چین و هند، اتمسفر (۱) چویان- سرزمین شاعران لقب این کشور است- برف آذری (۱۲) پدر رستم- شهرستانی در استان سیستان و بلوچستان- درخشش (۱۳) مأمور تشریفات صفوی- فلس ماهی- قدر زرمی داند (۱۴) مأمور انجام امور حقوقی - دلیل (۱۵) بی سرو صدا، ایرادگیر- روده تابیده شده.

جدول ویژه

افتی: (۱) آرزو- باور داشتن- بی عیب و نقص و کامل (۲) عجل- زمانی از گاستون

حل جدول ویژه ۶۹۲۸

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

لورو، نویسنده فرانسوی (۳) فالگیر، نوعی پخت برنج- دلبر و شجاع (۴) سرب- محل اتصال دوسلول عصبی- نوشیدنی گرم (۵) نام آذری - دلآوری - معروف ترین بیست اسکی ایران (۶) شعله آتش - سرو صدا- هشتمین ماه سربانی (۷) از سه رنگ اصلی- رشته فرنگی- همسایه سومالی و اوگاند (۸) سرزش- بی تجربه- از گیاهان تک لپه ای (۹) فرمانده- ورزشی که با هل دادن سنگ ها روی صفحات یخی انجام می شود- حسرت (۱۰) قطره - ملاحظه و احتیاط. درزی (۱۱) آنها، شهری در فارس

نویسنده- خمیدگی (کاغذ) ترساندن عمدی- ویران کننده- ابر آسمان (۸) کتاب تاریخ تحلیلی اسلام از شیخ عباس قمی (۹) جمع شیء- سبزه تیره- وعده ده (۱۰) خرس فلکی- اهرم نرزیایی اول- به دنیا آوردن (۱۱) شهری که در زندان سروده شود- زینت روی انگشتر- جوان (۱۲) منزلت- ضربه ای در کارانه- عددی مبهم از سه تا نه (۱۳) قبیله سرخ پوست امریکای شمالی- سرزندگی- نوعی طاق در فضای معماری (۱۴) فیلمی فانتزی و علمی تخیلی ساخته متیون آر. شه (۱۵) بی بهره- نام قدیم شهر بابل- شب روستایی.

آگهی مزایده
فروش حدود ۸۹/۵ تن روغن زیتون
شرکت کشاورزی و دامپروری ران در نظر دارد حدود ۸۹/۵ تن روغن استحصالی زیتون تولیدی ۱۴۰۳ باغات خود را (به شرح اطلاعات تکمیلی مندرج در برگ شرایط مزایده) از طریق برگزاری مزایده عمومی به صورت کتبی (در صورت لزوم حضوری) به فروش برساند. متقاضیان می توانند جهت دریافت فرم شرایط مزایده به آدرس محل برگزاری مزایده و یا به سایت شرکت به آدرس www.agriranco.ir مراجعه و جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های زیر (مدیر بازرگانی - آقای البرزی) تماس حاصل فرمایند.
۰۹۱۱۵۶۴۳۸۸ - ۶ - ۳۲۳۲۸۰۹۵ - ۰۱۷ داخلی ۲۸
مهلت واریز سپرده و ارائه پاکت پیشنهاد قیمت:
ساعت ۱۲:۳۰ بعداز ظهر روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۳۰
تاریخ و زمان برگزاری مزایده: ساعت ۱۲ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۳۰
محل برگزاری مزایده: گرگان، خیابان ملاقاتی، بلوار شهید شکاری، جنب اداره کل شیلات دفتر مرکزی شرکت
● شرکت در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.
(شرکت کشاورزی و دامپروری ران)

آگهی مناقصه حفاری یک حلقه چاه عمیق (تجدید نوبت اول)
شرکت کشاورزی و دامپروری ران در نظر دارد نسبت به انتخاب پیمانکار جهت حفاری یک حلقه چاه عمیق با مشخصات قید شده در برگ شرایط مناقصه به آدرس: فیروزکوه - کیلومتر ۸ جاده قائمشهر - واحد فیروزکوه از طریق برگزاری مناقصه عمومی (در صورت لزوم حضوری) اقدام نماید. متقاضیان می توانند جهت دریافت فرم شرایط مناقصه به آدرس محل برگزاری مناقصه و یا به سایت شرکت به آدرس www.agriranco.ir مراجعه نمایند و همچنین جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های زیر (مدیر بازرگانی - آقای البرزی) تماس حاصل فرمایند.
۰۹۱۱۵۶۴۳۸۸ - ۶ - ۳۲۳۲۸۰۹۵ - ۰۱۷ داخلی ۲۸
آخرین مهلت واریز سپرده و ارائه پاکت پیشنهاد قیمت:
ساعت ۱۱ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۳۰
تاریخ و زمان برگزاری مناقصه: ساعت ۱۱:۳۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۳۰
محل برگزاری مناقصه: گرگان، خیابان ملاقاتی، بلوار شهید شکاری، جنب اداره کل شیلات دفتر مرکزی شرکت
● شرکت در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.
(شرکت کشاورزی و دامپروری ران)

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)
موسسه عمران ساحل در نظر دارد تأمین تابلوهای فشار ضعیف و متوسط (LV& MV Switchgear) مربوط به پروژه تصفیه خانه فاضلاب بندر عباس را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. لذا از داوطلبان حائز شرایط شرکت در مناقصه فوق دعوت می شود از مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۴ تا مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۴ برای دریافت اسناد و مدارک اولیه مناقصه (اسناد ارزشیابی کیفی)، نامه رسمی اعلام آمادگی شرکت در مناقصه خود را به آدرس ایمیل smh.wtp@gmail.com ارسال نمایند. (شماره تماس واحد تأمین کالای برق و ابزار دقیق موسسه عمران ساحل آقای مهندس سید مهدی حسینی ۰۳۱-۳۳۲۱۹۲۱۲-۰۲۱ داخلی (۴۴۴۷) جهت کسب اطلاعات بیشتر)
● (لطفاً از مراجعه حضوری خوداری ننمایید.)
● ضمناً هر زینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

آگهی مزایده فروش اموال اسقاط مدیریت شهرستان چناران
سازمان جهاد کشاورزی خراسان رضوی در نظر دارد تعدادی از اموال اداری اسقاط مدیریت شهرستان چناران را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.
لذا از واجدین شرایط دعوت می شود جهت دریافت اسناد مزایده از تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۱ لغایت ۱۴۰۳/۱۱/۲۴ به آدرس <https://sso2.setadiran.ir> تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس <https://sso2.setadiran.ir> یا ساعت اداری به آدرس: مشهد مقدس، تقاطع بلسوار خیام فردوسی، سازمان جهاد کشاورزی خراسان رضوی، طبقه پنجم مدیریت امور رفاه و پشتیبانی به شماره تلفن **۰۵۱۳۷۰۱۶۵۳۵-۳۷۰۱۶۵۴۸** مراجعه نمایند. اطلاعات تکمیلی در اسناد مزایده ارائه شده است.
سازمان جهاد کشاورزی خراسان رضوی

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)
موسسه عمران ساحل در نظر دارد تأمین ۲ دستگاه دیزل ژنراتور به شرح جدول ذیل مربوط به پروژه تصفیه خانه فاضلاب بندر عباس را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.
لذا از داوطلبان حائز شرایط شرکت در مناقصه فوق دعوت می شود از مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۴ لغایت مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۴ برای دریافت اسناد و مدارک اولیه مناقصه (اسناد ارزشیابی کیفی) نامه رسمی اعلام آمادگی شرکت در مناقصه خود را به آدرس ایمیل smh.wtp@gmail.com ارسال نمایند. (شماره تماس واحد تأمین کالای برق و ابزار دقیق موسسه عمران ساحل آقای مهندس سید مهدی حسینی ۰۳۱-۳۳۲۱۹۲۱۲-۰۲۱ داخلی (۴۴۴۷) جهت کسب اطلاعات بیشتر)
● (لطفاً از مراجعه حضوری خوداری ننمایید.)
● ضمناً هر زینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

QTY.	Voltage	Power	N
1set	400v	1000KVA	1
lset	400v	350KVA	2