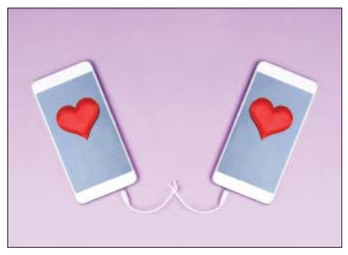
کارگاه زندگی

استفاده افراطی زوجین از تلفن همراه

امروزه استفاده از فضای مجازی، بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی افراد شده است. گرچه این فضا فوایدی هم دارد اما استفاده افراطی از آن می‌تواند برای خانواده‌ها آغازگر مشکلات بزرگی باشد. استفاده بیش از حد از تلفن همراه آسیب‌هایی جدی بر زندگی مشترک زوجین همچون سردی روابط، افزایش نارضایتی در کیفیت زناشویی و کاهش میزان رضایت از زندگی را وارد می‌کند. در واقع این وسیله به اصطلاح ضروری برای این روزهای زندگی ما، گاهی عامل اصلی جنگ میان زوجین محسوب می‌شود. استفاده بیش از اندازه از تلفن همراه، کیفیت ارتباط با شریک زندگی را کاهش می‌دهد و به آسیب‌ها و کاهش رضایت از زندگی می‌انجامد. هنگام صرف وقت با تلفن‌های همراه، زمان خود را با فردی غیر از همسرتان صرف می‌کنید و موجب می‌شوید علاقه او برای گفت‌وگو و مشورت درباره مسائل زندگی از دست برود. از دیگر معایب مصرف افراطی زوجین از فضای مجازی، ارتباطات ناسالم در این فضاست. کما این که شروع بسیاری از ارتباطات زوجین در این فضا با همین وسوسه شدن بوده است. در نتیجه با کمرنگ شدن تعاملات در خانواده، وابستگی عاطفی به حداقل می‌رسد و در این محیط ناامن مجازی شاید روابط فرازناشویی به وجود بیاید و خیانت شکل بگیرد. با این حال افراد باید با آگاهی از ارزش‌های خانوادگی و اجتماعی و با تکیه بر این ارزش‌ها در محیط خانواده به سمت جامعه‌ای سالم‌تر گام بردارند.



یادداشت

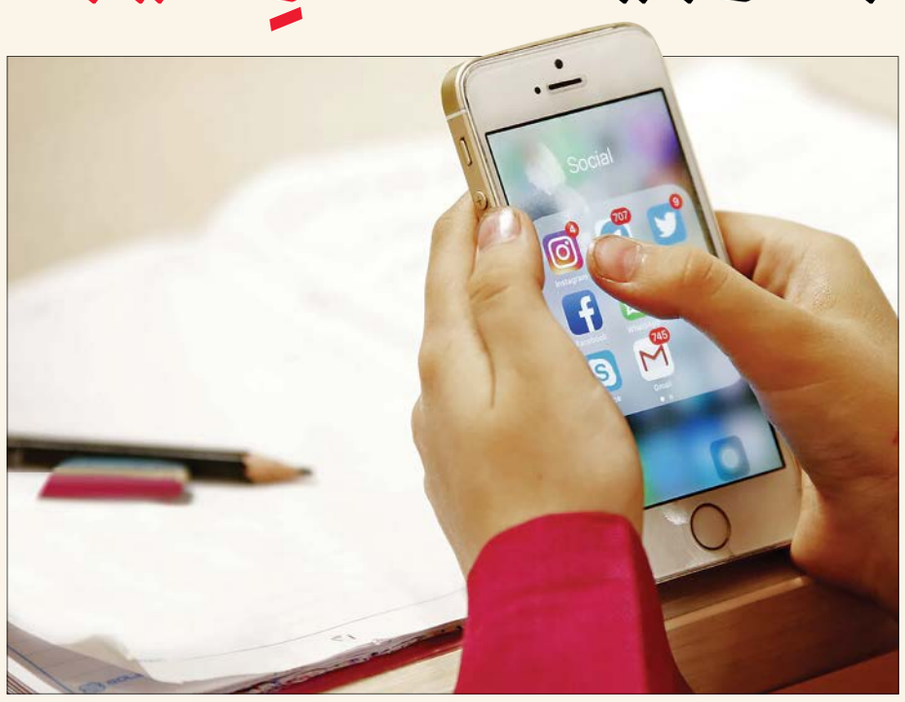
معصومه صبورروح | کارشناس مشاوره

بدزبانی کودک، علل و درمان

بدزبانی کودک یکی از شایع‌ترین مشکلاتی است که پدر و مادرها با آن مواجه هستند. فحش دادن نوعی پرخاشگری کلامی است و در بسیاری از موارد جنبه یادگیری دارد. کودک از والدین یا در مهد و حتی از فیلم‌ها و... الفاظ زشت را می‌آموزد و برای جلب توجه اطرافیان و ابراز خود یا تحریک احساسات دیگران و به‌خشم‌آوردن‌شان یا برای لجبازی و شکستن محدودیت‌ها، از آن استفاده می‌کند. بچه‌ها چیزهایی را که شنیده‌اند تکرار می‌کنند. گاهی اوقات بچه‌ها فحاشی می‌کنند، صرفا به‌این‌دلیل که این حرف‌ها را در مکانی شنیده‌اند یا مهارت‌های مهم زندگی مانند مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های اجتماعی و کنترل خشم را یاد نگرفته‌اند، لذا مهم است که به فرزندان خود این مهارت‌ها را آموزش دهید، در غیر این‌صورت، عواقب آن در طول عمر باقی می‌ماند و ممکن است در آینده به‌دلیل استفاده از کلمات و حرف‌های نامناسب از کار خود اخراج شوند یا در روابط خود با دیگران دچار مشکلات متعددی شوند. نوع رفتار و گفتار شما برای فرزندتان مهم‌ترین الگو است. اگر حرف بدی بزنید، فرزند شما نیز این‌کار را انجام خواهد داد. بچه‌ها می‌خواهند مثل بزرگسالان باشند و شما را کپی خواهند کرد. اگر زبان شما کمی آرام باشد و فرزند شما حرف بد بزند، برای اولین خط دفاعی باید زبان خود را تغییر دهید. اگر شما عصبانیت خود را کنترل کنید و خودتان را با استفاده از کلمات مناسب بیان کنید، فرزندتان یاد می‌گیرد که چگونه این کار را انجام دهد. مراقب چیزهایی که کودک‌تان می‌بیند و می‌شنود باشید. بچه‌ها رفتارهایی را که جلب توجه می‌کند، تکرار می‌کنند؛ لذا نادیده‌گرفتن می‌تواند رفتار مورد نظر را خاموش کند. اگر کلمه بد تکرار شد، با وجود نادیده‌گرفتن آن، توضیح دهید که آن کلمه خوب نیست و نباید مورد استفاده قرار گیرد. اگر فرزند شما در زمان عصبانیت حرف بد می‌زند، به او آموزش بدهید که چگونه خودش را آرام کند، قبل از این‌که چیزی بگوید که خودش را به دردسر بیندازد. کارتون‌ها و برنامه‌هایی که کودک‌تان تماشا می‌کند را با دقت کنترل کنید. خودتان فحاشی نکنید چراکه شما اولین الگوی فرزندتان هستید. هرگز به ناسزاگویی کودک نخندید و واکنشی نشان دهید که او متوجه زشت بودن کارش بشود.

«جام جم» پیامدهای بردن تلفن‌همراه به مدرسه توسط دانش‌آموزان را بررسی می‌کند:

دانش‌آموز با موبایل؛ حاضرِ غایب!



تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

دوران کرونا را که با کلاس‌های مجازی درسی سپری کردیم، خیلی از دانش‌آموزان فکر کردند که می‌توانند گوشی‌های‌شان را هم همراه خود به مدرسه ببرند. موضوعی که در کنار حواس‌پرتی و کاهش تمرکز آنان، به احتمال وقوع رفتارهای ناپسند نیز منجر می‌شود. با این حال نمی‌توانیم این واقعیت را انکار کنیم که تلفن‌همراه بخش جدایی‌ناپذیر زندگی کودکان امروزی ماست و خیلی از آنها به‌خصوص در مقطع دبیرستان، تمایل زیادی به بردن تلفن‌همراه به کلاس درس دارند؛ بماند که اگر مدیر و کادر مدرسه متوجه این موضوع شوند که دیگر کار آن دانش‌آموز تمام است و به اصطلاح گوشی‌اش را ضبط می‌کنند. البته در بسیاری از مدارس همچون مدارس غیرانتفاعی هم قوانینی را برای آن تعریف کردند اما گویا این امر در اختیار مدارس و مدیران مدارس است چراکه طبق قوانین اجرایی سال ۱۴۰۰، در ماده قانونی ۱۲۰ تا ۱۲۳ مصوب شد، استفاده از هرگونه وسایل فناوری، ابزار تکنولوژی و فضای مجازی در مدرسه مجاز است؛ مشروط بر این که شورای مدرسه موافقت داشته باشد.

زمانی که پای تلفن همراه به جامعه ما باز شد، فکرش را هم نمی‌کردیم روزی فرابرسد که این وسیله جزءلاینفک زندگی‌مان شود. وسیله‌ای که پیر و جوان نمی‌شناسد، البته تا پیش از شیوع کرونا حرف و سخن‌ها در مورد استفاده از موبایل در مدارس پیرامون مصوبه سال ۱۳۷۹ شورای عالی آموزش‌وپرورش شکل گرفته بود اما ماده ۶۸ آیین‌نامه اجرایی مدارس به موضوع ممنوعیت برخورداری از وسایل تجملی و آرایشی، پرهیز از آوردن اشیای گرانبها و وسایل غیرمرتبط با امور تحصیلی به مدرسه تاکید کرده بود. به این ترتیب آموزش‌وپرورش تلفن‌همراه را مصداق اشیای گرانبها دانست و به مدارس اعلام کرد نباید دانش‌آموزان تلفن‌های همراه به مدرسه و کلاس درس بیاورند. سؤال اینجاست که آیا بهتر است بردن گوشی به کلاس درس و مدرسه آزاد شود یا همچنان ممنوع باقی بماند؟

دانش‌آموزان، میخکوب صفحه‌های نمایشگر!

خیلی‌ها که مخالف استفاده دانش‌آموزان از تلفن‌همراه هستند، معتقدند این وسیله حواس‌پرتی آنها را دوچندان می‌کند. البته زهرا علی‌اکبری، کارشناس آموزش‌وپرورش در گفت‌وگو با جام‌جم علاوه بر این مسأله به موضوع دیگری نیز اشاره می‌کند و می‌گوید: «استفاده از موبایل در مدرسه باعث می‌شود که محیط یادگیری برای دانش‌آموزان محدود شود، یعنی به جای این‌که دانش‌آموز درگیر محیط آموزشی شود و با هم‌سن‌وسال‌های خود در تعامل باشد، دنیای خودش را فقط به صفحه نمایشگر متمرکز می‌کند. در حقیقت بیشتر از این‌که بخواهد از تعامل با محیطش یاد بگیرد و رشد خودش را توسعه بخشد، درگیر موبایل می‌شود.» البته گویا وابستگی و اعتیاد دانش‌آموزان به موبایل به حدی شده که برخی از مدارس دست به کار شده‌اند و کلاس‌های ترک اعتیاد موبایل هم برگزار می‌کنند!

سلیقه کشورها در استفاده دانش‌آموزان از گوشی

به‌نظر می‌رسد داشتن و بردن تلفن‌همراه فقط معطوف به دانش‌آموزان ایرانی نیست و کشورهای دیگر هم با این مسأله درگیر هستند تا جایی که مسئولان آموزشی این کشورها تصمیم گرفتند ممنوعیت‌های جدی برای گوشی‌های هوشمند در مدارس اعمال کنند. در فرانسه ۲۰۰ مدرسه در سال تحصیلی ۲۰۲۴-۲۰۲۵ یک طرح جدید به نام وقفه دیجیتال را به‌طور آزمایشی اجرا می‌کند. در مجارستان قانون ممنوعیت استفاده از تلفن‌همراه در مدرسه اجرایی شده است. ولی در یونان یک اقدام جالب انجام می‌شود؛ دانش‌آموزان می‌توانند تلفن‌همراه خود را به مدرسه بیاورند اما در تمام ساعات کلاس، گوشی باید داخل کیف باقی بماند. البته علی‌اکبری به ما توضیح می‌دهد که ما در شورای عالی دارای یک آیین‌نامه اجرایی هستیم که معمولا در این موارد ورود پیدا می‌کند و در بخش فناوری این آیین‌نامه هم به استفاده از موبایل توسط دانش‌آموزان اشاره شده و تصمیم‌گیری در این خصوص را به شورای مدارس واگذار کرده است. وی همچنین می‌افزاید: «هر چند این آیین‌نامه باعث شده تا تصمیم‌گیری‌ها سلیقه‌ای شود اما همین که این موضوع به شورای مدرسه سپرده شود، کار بسیار بزرگی است. مدارس هم با توجه به اقتضائات‌شان می‌توانند در این باره تصمیم بگیرند.»

برش

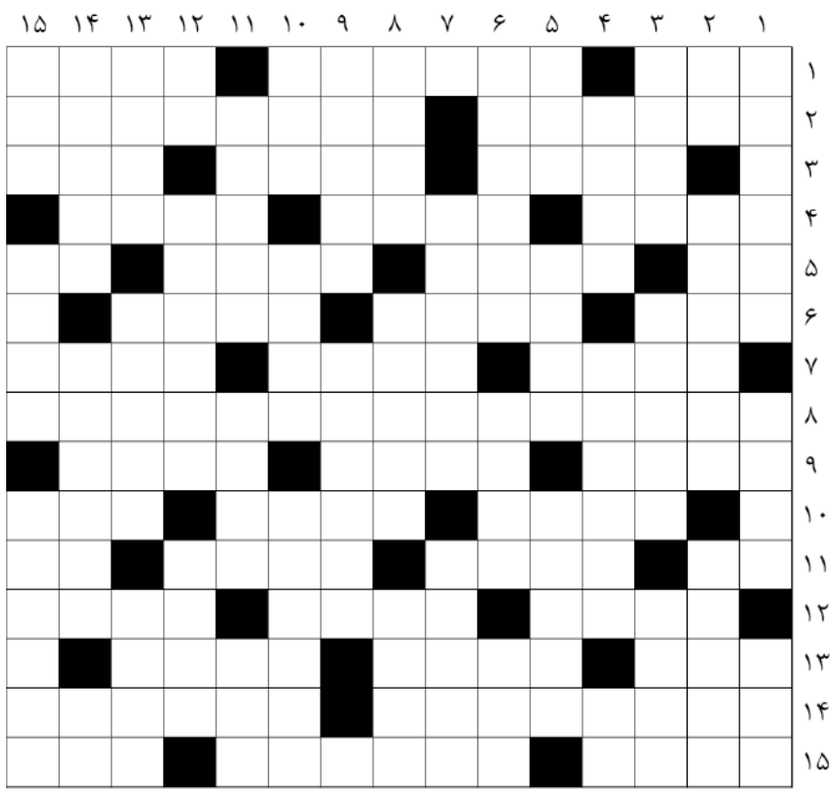
یک فرهنگ‌سازی ساده

یکی از نگرانی‌های معلمان درباره استفاده از گوشی‌های همراه در مدارس، کاهش کیفیت یادگیری و پایین آمدن عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان است. مسأله‌ای که زهرا علی‌اکبری هم به آن اشاره می‌کند و می‌گوید: «استفاده از تلفن‌همراه یک پریشانی و استرس ذهنی برای دانش‌آموزان به وجود می‌آورد. خیلی از اوقات آنها تلفن‌همراه را بدون اجازه به مدرسه می‌آورند و همین موضوع باعث می‌شود به جای این‌که روی مسائل دیگر تمرکز کنند، دائما اختلال ذهنی و روانی استفاده از تلفن‌همراه‌شان را داشته باشند.» البته خیلی از اوقات هم استفاده از این وسیله برای دانش‌آموزان مقاطع بالاتر ضرورت پیدا می‌کند، چرا که بعضا ممکن است آنان به سبب برگزاری و شرکت در کلاس‌های کنکور یا فوق‌برنامه، ساعت‌های بیشتری را در مدرسه بمانند و لازم باشد که برای اطلاع از ساعت دقیق رفت‌وآمدشان، موبایل خود را به همراه داشته باشند. با وجود این، زهرا علی‌اکبری معتقد است، اگر برنامه آموزشی روی تلفن دانش‌آموزان وجود داشته باشد که بتواند به یادگیری درسی آنان کمک کند اما به شرط این‌که محیط و معلمان مدرسه دسترسی به این اطلاعات و اپلیکیشن‌ها را به دانش‌آموز بدهند، شاید استفاده از گوشی برای آنها خوب باشد و بهتر است مدارس با توجه به گسترش تکنولوژی، کمی منعطف‌تر با این موضوع برخورد کنند و با وضع قوانین و دستورالعمل‌های دقیق و مناسب، فرهنگ استفاده از تلفن‌همراه را برای دانش‌آموزان به روشنی تبیین کنند.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۶۸

جدول عادی



افقی: ۱) لایه ای رسوبی - از خودگذشته - مقاوم و استوار ۲) برداشتن غیرقانونی اموال دولتی - از بناهای تاریخی عهد زندیه در شیراز ۳) فدراسیون جهانی کشتی - نقاش نامدار اسپانیایی - ساعت دست ۴) محکم و استوار - گذرگاه - شاخه‌ای از ریاضیات ۵) E - از اوراق بهادار - بازی قهوه خانه‌ای قدیم - دریا ۶) زربفت - بعضی - لازم ۷) حالت گازی آب - پوشاکی زنانه - سرافراز ۸) وظیفه گرفتن خون از داوطلبان و انتقال آن به بیمارستان‌ها را بر عهده دارد ۹) دچار تردید - از ملزومات خوشنویسی - بی حرکت شدن ۱۰) فریاد شادی - قانون مغولان - آزاد ۱۱) دل آزار کهنه - عاشق - بدون برنامه‌ریزی - تکرار حرفی ۱۲) امتلاء معده - بیماری ویروسی تنفسی - بیماری ثروتمندان ۱۳) نابینا - تیغ موکت بری - ورزش هندوها ۱۴) از کشورهای متحدین در جنگ جهانی اول - دوره ای از زندگی زنان ۱۵) بیشتر - آزار دهنده - اجرت.

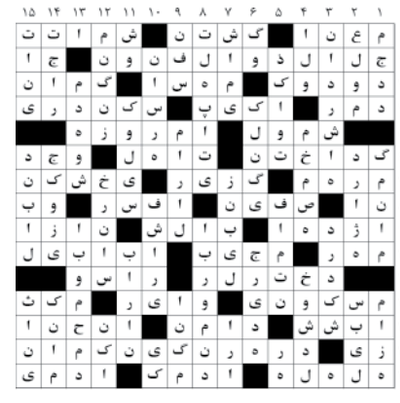
عمودی: ۱) سجاده - چاق و فربه - بی‌هوشی ۲) گوشه نشین شطرنج - مسلسل سنگین - بچه کنجکاو و پرتحرک ۳) همدل - منجمد - ارث برندگان ۴) نرمی و روانی - رفت و آمد - تکرار حرفی ۵) واحد فروش گردو - پاک از تهمت - بی دغدغه ۶) آخرین ماه سال میلادی - سمبل - داروی بی‌هوشی ۷) از درختان جنگل‌های هیرکانی شمال ایران - درگاه ۸) ژانری سینمایی - ینگه دنیایی - بین ساعد و بازو ۹) بردگی - پیشی گیرنده ۱۰) مرد عرب - رواج - بخش مراقبت های ویژه بیمارستان ۱۱) الهه ماه و جنگل در اساطیر رومی - خاموش - پسوند شباهت ۱۲) درخت انگور - دارایی شخصی - تازه و جدید ۱۳) فیلسوفان - عنوانی برای سرباز آموزشی - قسمت‌کننده ۱۴) غذای لذیذ افغانستان - از شدت خنده بی حال شدن - سوغات اصفهان ۱۵) مربوط به عموم ملت - آرامگاه - عروس آبشارهای ایران در لرستان.

جدول ویژه

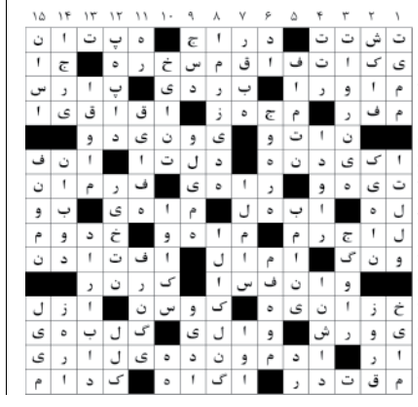
افقی: ۱) میوه بهشتی - از صور فلکی نیمکره جنوبی آسمان - پدید آورنده ۲) رمانی از جوجو مویز - نمایشنامه‌ای نوشته کارلو گولدونی ایتالیایی ۳) گروه خلافکاران - مناسب تشریفات - زرنگ و زیرک ۴) شهرهای عرب - سوگند - ممنوع نیست ۵) میان - گرانبها - پسران عرب - اراده ۶) بی‌سواد - گیرنده امواج تلویزیونی - گروی ۷) فطری - حزب هیتلر - خشت پخته لعابدار ۸) چاپ کردن ۹) به هیچ وجه - آگاهی - شغال در گویش عرب ۱۰) مونس - پرچم - پلنگ عربی ۱۱) گرما - از بخش های اوستا - از پرندگان شناگر - مدفن شیخ صدوق ۱۲) نفرین - کلاه درویش - لغو کردن ۱۳) توده غله - آغشته به رنگ - استاندار قدیم ۱۴) نوعی مخلوط شامل ذرات مایع که به صورت معلق در آب پراکنده اند - مجموعه داستانی نوشته جمال میرصادقی ۱۵) بوی خوش - اثری به قلم دافنه دوموریه - معشوق.

عمودی: ۱) حائل در مقابل خطر - شکست ورزشی - بلندترین استخوان بدن ۲) بله انگلیسی - بی اعتقاد به دین - نوعی الماس ارزان قیمت ۳) پدر - دومین دورقمی - کرشمه ۴) زاییدن - ویتامین ب ۱ - لنگه در و پنجره ۵) گروهی از ترکیب های آلی اکسیژن دار - سازمان جهانی خواروبار و کشاورزی - در نزدیکی ۶) ماده مخدر تریاک - سبک معماری رومی - پدربزرگ ۷) بازپرس - گل نیلوفر ۸) از فروع دین - معدوم - رزمگاه بوکس ۹) خبرگزاری دانشجویان - طلای کویر ۱۰) خواب - جلاد استالین - مستعمل ۱۱) شکوه و جلال - دیندار - صدا ۱۲) ترش و شیرین - عذاب‌آور - متاع ۱۳) روادید - گلی زیبا و خوشبو - دلداده مجنون ۱۴) عرضه و لیاقت - چشم این پرنده از مغزش بزرگتر است - عضو رونده ۱۵) تیر عمود بر عرشه کشتی - موقر - ظاهر و باطنش یکی نیست.

حل جدول عادی ۶۸۶۷



حل جدول ویژه ۶۸۶۷



آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای) نوبت دوم

مدیریت پروژه راه‌آهن چابهار - زاهدان

در نظر دارد نسبت به خرید فنر سیستم پابند SKL 14 مورد نیاز پروژه راه‌آهن چابهار - زاهدان از طریق مناقصه عمومی به شرح جدول زیر اقدام نماید:

ردیف	نام برون‌سپاری	مدت اجرا (ماه)	مقدار (عدد)	مبلغ ضمانتنامه شرکت در مناقصه (ریال)
۱	فنر سیستم پابند SKL 14	۳	۳۰۰/۰۰۰	۶,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰

ضمانتنامه شرکت در مناقصه به‌صورت ضمانتنامه بانکی یا رسید پرداخت نقدی تهیه و ارائه شود.
شرایط شرکت‌کنندگان: دارای سوابق مرتبط تاریخ، مهلت و محل دریافت اسناد مناقصه: واجدین شرایط می توانند در ساعت اداری از مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۱ تا مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۴ با در دست داشتن معرفی‌نامه رسمی به آدرس تهران، بلوار اشرفی اصفهانی، کوچه صدوقی شرقی، پلاک ۵ تلفن: ۴۴۲۳۴۲۲۱-۰۲۱ نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند. تاریخ، مهلت و محل تحویل اسناد مناقصه: مناقصه گران پس از دریافت اسناد مناقصه حداکثر تا آخر وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۱ اسناد مربوطه را در پاکت لاک و مهر شده به نشانی مناقصه گزار تحویل دهند.
هزینه چاپ دو نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای) نوبت دوم

مدیریت پروژه راه‌آهن چابهار - زاهدان

در نظر دارد نسبت به خرید گاید و پد پلاستیکی سیستم پابند و سلو مورد نیاز پروژه راه‌آهن چابهار - زاهدان از طریق مناقصه عمومی به شرح جدول زیر اقدام نماید:

ردیف	نام برون‌سپاری	مدت اجرا (ماه)	مقدار (عدد)	مبلغ ضمانتنامه شرکت در مناقصه (ریال)
۱	گاید سیستم پابند و سلو	۳	۳۰۰/۰۰۰	۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	پد پلاستیکی سیستم پابند و سلو		۱۵۰/۰۰۰	

ضمانتنامه شرکت در مناقصه به‌صورت ضمانتنامه بانکی یا رسید پرداخت نقدی تهیه و ارائه شود.
شرایط شرکت‌کنندگان: دارای سوابق مرتبط تاریخ، مهلت و محل دریافت اسناد مناقصه: واجدین شرایط می توانند در ساعت اداری از مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۱ تا مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۴ با در دست داشتن معرفی‌نامه رسمی به آدرس تهران، بلوار اشرفی اصفهانی، کوچه صدوقی شرقی، پلاک ۵ تلفن: ۴۴۲۳۴۲۲۱-۰۲۱ نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند. تاریخ، مهلت و محل تحویل اسناد مناقصه: مناقصه گران پس از دریافت اسناد مناقصه حداکثر تا آخر وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۱ اسناد مربوطه را در پاکت لاک و مهر شده به نشانی مناقصه گزار تحویل دهند.
هزینه چاپ دو نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای) نوبت دوم

مدیریت پروژه راه‌آهن چابهار - زاهدان

در نظر دارد نسبت به خرید پیچ سیستم پابند فنری وسلو مورد نیاز پروژه راه‌آهن چابهار - زاهدان از طریق مناقصه عمومی به شرح جدول زیر اقدام نماید:

ردیف	نام برون‌سپاری	مدت اجرا (ماه)	مقدار (عدد)	مبلغ ضمانتنامه شرکت در مناقصه (ریال)
۱	پیچ سیستم پابند فنری وسلو	۳	۳۰۰/۰۰۰	۴,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰

ضمانتنامه شرکت در مناقصه به‌صورت ضمانتنامه بانکی یا رسید پرداخت نقدی تهیه و ارائه شود.
شرایط شرکت‌کنندگان: دارای سوابق مرتبط تاریخ، مهلت و محل دریافت اسناد مناقصه: واجدین شرایط می توانند در ساعت اداری از مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۱ تا مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۴ با در دست داشتن معرفی‌نامه رسمی به آدرس تهران، بلوار اشرفی اصفهانی، کوچه صدوقی شرقی، پلاک ۵ تلفن: ۴۴۲۳۴۲۲۱-۰۲۱ نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند. تاریخ، مهلت و محل تحویل اسناد مناقصه: مناقصه گران پس از دریافت اسناد مناقصه حداکثر تا آخر وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۱ اسناد مربوطه را در پاکت لاک و مهر شده به نشانی مناقصه گزار تحویل دهند.
هزینه چاپ دو نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.