کارگاه‌زندگی

راه و رسم محبت کردن و شاد بودن

«گاهی خداوند می‌خواهد با دست شما دست بنده دیگرش را بگیرد. زمانی که دستی را به یاری می‌گیرید، دست دیگر دست خداوند است.» این جمله معروف است، جمله‌ای مربوط به دست‌هایی که دست خداوند را می‌فشارند و به آرامش و شادی می‌رسند. محبت کردن به دیگران محبت کردن به خود است و برای مهربان بودن لازم نیست کارهای عجیب‌وغریبی انجام شود بلکه فقط کافی است کمی خلاقیت به خرج داده شود.

خرید یک هدیه کوچک برای اعضای خانواده یا دوستان می‌تواند غافلگیری خوبی باشد؛ غافلگیری‌ای که البته با مهربانی و محبت همراه است. نوشتن یادداشت حاکی از تشکر و قدرشناسی، بهترین راه برای ایجاد محبت بین دوستان و اعضای خانواده است؛ اتفاقی که شادی را به دل‌ها راه می‌دهد. پخت غذای بیشتر و هدیه به همسایگان و افراد نیازمند هم یکی از بهترین راه‌ها برای ایجاد احساس آرامش و محبت است. اهدای وسایل بدون استفاده به مراکز خیریه نیز می‌تواند هم خانه را از وسایل اضافی خالی کند و هم آرامش، مهربانی و محبت را میان انسان‌ها رواج دهد. کمک به سالمندان و حمل وسایل سنگین‌شان هم البته می‌تواند محبت را بین دو نسل ایجاد کند.

یادداشت

سبک زندگی، اسیر دخانیات

غفور شیخی
جامعه‌شناس

سن مصرف دخانیات در کشور کاهش پیدا کرده است، واقعیتی که نمی‌شود آن را کتمان کرد و البته همه ما در رسیدن به چنین موقعیتی نقش داشته‌ایم. در واقع سبک زندگی غالب بر جامعه، باعث بروز چنین پدیده‌ای شده و بهتر است که هرچه زودتر از پیشروی آن جلوگیری کنیم. یکی از اصلی‌ترین دلایل این اتفاق را باید در فیلم‌ها و انیمیشن‌هایی که مخاطبانی در همه سنین دارند، جست‌وجو کرد. در این تولیدات به صورت مستقیم یا غیرمستقیم مصرف دخانیات تبلیغ می‌شود که متاسفانه مورد استقبال نوجوانان و جوانان قرار می‌گیرد. در واقع نشان دادن این‌که فلان شخصیت مهم و محبوب سینمایی سیگار می‌کشد، می‌تواند به تنهایی عاملی تحریک‌کننده برای ترغیب نوجوان و جوان به مصرف سیگار باشد.

این رسانه‌ها باعث می‌شوند که جوان احساس کند مصرف دخانیات نشان از بزرگسالی دارد، چنان‌که من به دفعات دیده‌ام دانش‌آموزان بسیاری می‌گویند که ببینید من این سیگار را شبیه به فلان بازیگر در دستم می‌گیرم. بدیهی است که فضادادن به پخش وانتشار چنین تصاویری، باعث می‌شود این شخصیت‌ها همچنان الگویی جذاب برای این قشر از جامعه باشند. از سوی دیگر، نداشتن نظارت و کنترل دقیق و درست خانواده‌ها بر نوجوان‌های‌شان، یکی دیگر از عواملی است که به این موضوع دامن می‌زند و متاسفانه این روزها بیشتر از قبل دیده می‌شود. به نظر می‌رسد بسیاری از والدین چندان تمایلی برای ورود به چالش و تنش با فرزندان‌شان ندارند و برای همین آنها را به حال خود رها می‌کنند. در واقع این عده فکر می‌کنند اگر سر چنین موضوعاتی با فرزند خود صحبت کنند، گفت‌وگوهای‌شان به درگیری می‌رسد و روابط میان‌شان به‌هم می‌خورد، پس سعی می‌کنند رفتارهای نوجوان‌شان را نشأت‌گرفته از اقتضای سن بدانند، در صورتی که این نوع رفتار برگرفته از آگاهی نداشتن به راه درست مقابله و برخورد صحیح با نوجوان است که طبیعتا نیاز به آموزش دارد.

گزارش روز

دودبازی‌های کودکانه

آمارهای جهانی از کاهش سن تجربه مصرف دخانیات به ۱۳سال حکایت دارد

مریم خباز
گروه جامعه

با این که امسال کارخانجات دخانیات ایران به مناسبت هشتادوپنجمین سال تاسیس شرکت دخانیات، ۸۵دقیقه تعطیل شدند اما در این دقایق هیچ‌یک از سیگاری‌های کشور به احترام روز جهانی بدون دخانیات یا به احترام محیط‌زیست و حتی برای حفظ جان خویش، دست از پک‌زدن به سیگار نکشیدند. در جهان هم همین وضع حاکم است و پک‌های بی‌وقفه‌ای به سیگارها زده می‌شود، در حالی که هر لحظه، قربانیان کم‌سن‌وسال‌تری به دام دخانیات می‌افتند. کاهش سن اولین تجربه سیگار به ۱۳سال یک حادثه تلخ جهانی است که فارغ از صنعت پرسودی که دست‌های پشت‌پرده آن از کاهش سن مصرف استقبال می‌کنند، به نظر برآمده از یک سبک زندگی اشتباه و در حال ترویج است. چرا در بیشتر نقاط جهان و البته در ایران، تنباکو معمولا نخستین ماده دخانی است که افراد میل به مصرفش پیدا می‌کنند؟ این سوالی بنیادین است که ریشه‌های مشترک آن را باید در شیوه زیست ما انسان‌ها جست‌وجو کرد.

برای آنهایی که دوستدار و حامی محیط‌زیست هستند این آمار جعفر جندقی، رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت که «برای تولید سالانه ۶۰۰۰ میلیارد نخ سیگار در جهان ۶۰۰ میلیون درخت قطع می‌شود»، می‌تواند یک فاجعه باشد.

یا آمار دیگر او مبنی بر این که «صنایع دخانی با تولید سالانه ۸۴مگاتن گاز گلخانه‌ای باعث تغییرات گسترده آب و هوایی در جهان و بر هم خوردن تعادل آب‌وهوا در کره زمین می‌شوند»، در چشم حامیان محیط‌زیست و کارشناسان اقلیم یک ابربحران باشد.

مرور این آمارهای جهانی که «اکنون بیش از یک میلیارد و۳۰۰ میلیون نفر در دنیا سیگار دود می‌کنند و سالانه هفت میلیون نفر از آنها به صورت مستقیم و یک میلیون نفر دیگر به علت مواجهه با دود دست دوم دخانیات، جان می‌بازند»، لرزه بر اندام کارشناسان حوزه سلامت می‌اندازد. ولی نوبت که به مصرف‌کنندگان دخانیات می‌رسد؛ نه محیط زیست و نه جان، هیچ‌کدام ارزشی ندارند چراکه ارزش در سیگاری نهفته است که به بهانه‌های مختلف باید گیرانده و دود شود. مرکز تحقیقات و مطالعات بین‌المللی موادمخدر در کشورمان که به‌تازگی میانگین جهانی سن شیوع مصرف تنباکو را در بازه سنی ۱۳ تا ۱۵ سال گزارش کرده است، آمارهای هولناکی در اختیار دارد. طبق گزارش این مرکز، هم‌اکنون یک نفر از هر ۱۰ دانش‌آموز دختر و یک نفر از هر پنج دانش‌آموز پسر در جهان مصرف سیگار را تجربه کرده‌اند. این آمارها به یک گره بزرگ و جهانی اشاره دارد که در سبک زندگی مردم جهان ریشه دارد و نگاه‌های منفعت‌طلبانه به آن دامن می‌زند.

نکته

اوضاع قرمز مالیات

سیگار در ایران به‌طرز عجیبی از تور مالیات جامانده است. این دغدغه مهم گروه‌های ضددخانیات، کارشناسان حوزه سلامت و البته کمال حیدری، معاون بهداشت وزارت بهداشت کشورمان است، کسی که چندی پیش توضیح داد اگرمالیات بر دخانیات براساس آنچه این وزارتخانه پیشنهاد کرده بود انجام می‌شد، حدود ۳۰ هزار میلیارد تومان درآمد کسب می‌شد در حالی که اکنون زیر چتر وضع مالیات‌های ضعیف بر سیگار به گفته او بیش از ۱۰ برابر این رقم برای تیمار عوارض دخانیات در کشور هزینه می‌شود. بی‌دلیل نیست که سازمان بهداشت جهانی، ایران را در پله‌های آخر کشورهایی که از طریق مالیات با دخانیات مقابله می‌کنند، نشانده است؛ پله‌ای که رنگش قرمز تند است.

نوجوان‌ها می‌بینند، پس می‌کشند

برای این که قوانین محدودکننده دخانیات یا هر صنعت مضر اما پرسود دیگری در جهان به تصویب نرسد، سیاستمداران زیادی درجهان دست به دست هم می‌دهند. نمونه روشن این لابی‌ها و تاثیر سیاستمداران در حوزه دخانیات را می‌توان در لابی صنایع سیگار در آمریکا مشاهده کرد، کشوری که صنعت دخانیات در آن ارتباط دیرینه‌ای با حزب دموکرات دارد. مسلما نمی‌توان از این حزب انتظار مخالفت با سیگار یا تشدید قوانین سختگیرانه علیه دخانیات را داشت، همان‌طور که نباید از مکتب فکری لیبرتارینیسم که در همه امور، اختیار افراد را اصل می‌داند، توقع تلاش برای محدودکردن مصرف دخانیات در جوامع را داشت.

اما نوجوان‌هایی که برای نخستین بار تصمیم می‌گیرند سیگاری را به لب گرفته و آن را با فندکی بگیرانند به این دست‌های پشت پرده فکر نمی‌کنند. البته این که چرا جمعیت قابل توجهی از افراد زیر ۱۵ سال در جهان به این موضوعات فکر نمی‌کنند و مصرف‌کننده بی‌اختیار دخانیات هستند جای بحث دارد. رامین رادفر، پژوهشگر اعتیاد که باور دارد مصرف سیگار، دروازه ورود به مصرف مواد مخدر است، در این حوزه چند تحلیل دارد.

او در گفت‌وگو با جام‌جم توضیح می‌دهد: دلایل مختلفی باعث شکل‌گیری رفتار در نوجوانان می‌شود که یکی از دلایل عمده، تصویری است که رسانه‌های مرجع نشان می‌دهند. بنابراین وقتی در فیلم‌های ساخته شده در سراسر جهان، قهرمان کسی است که سیگار می‌کشد نوجوان از او الگو می‌گیرد و به تقلید از رفتار وی ترغیب می‌شود. از سوی دیگر چون نوجوانی دوره پراسترسی است اگر یک نوجوان در خانواده، جامعه و در محیط آموزشی استرس زیادی را تجربه کند، محتمل است که به‌دنبال مصرف سیگار به‌عنوان راهکار کمکی بگردد.

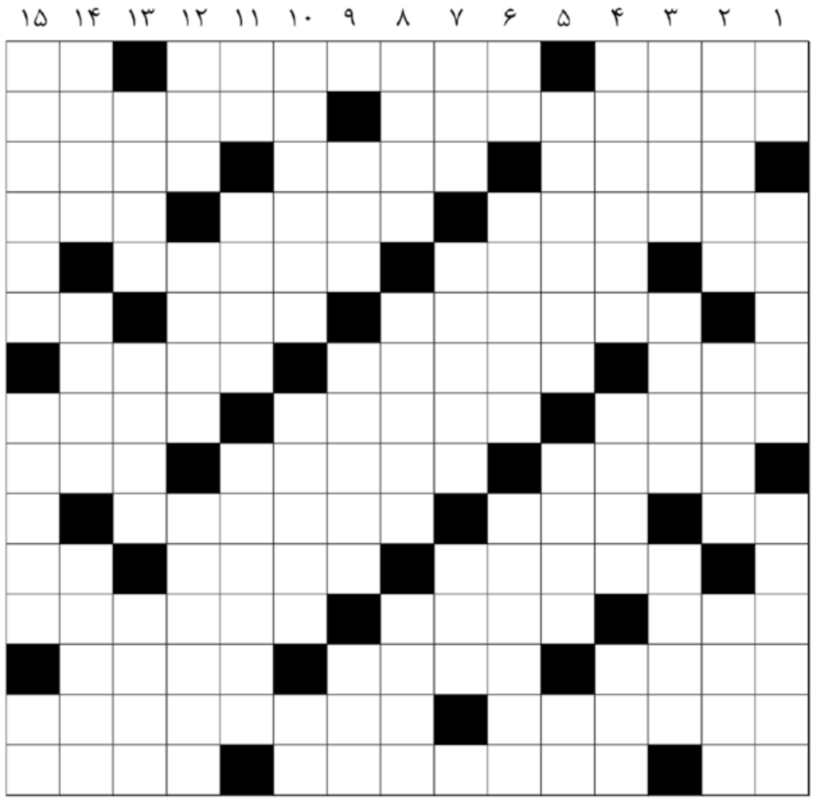
رادفر اما از ما می‌خواهد تا دو جامعه مشابه از لحاظ سطح استرس را کنار هم قرار دهیم که یکی از آنها سیگار را به‌راحتی به افراد زیر ۱۸سال عرضه می‌کند و یکی در این حوزه سختگیری‌هایی دارد. به باور این کارشناس وقتی در جایی مثل کشور ما محصولات دخانی در همه فروشگاه‌ها با رنگ و لعاب، در معرض دید عموم قرار می‌گیرد و همه چیز به همه افراد فارغ از سن‌وسال‌شان فروخته می‌شود، نمی‌توان انتظار داشت که افراد زیر ۱۵سال به سمت مصرف سیگار نروند. او می‌گوید این در حالی است که امروزه در کشورهای پیشرفته و پیشرو در حوزه مبارزه با دخانیات، محصولاتی همچون سیگار در فروشگاه‌ها در قفسه‌های دربسته نگهداری می‌شود تا دیدن منجر به خریدن و مصرف بیشتر نشود.

بنابراین، ریشه این چالش را که چرا سن مصرف دخانیات پایین آمده و مقدار مصرف در افراد کمتر از ۱۵ سال افزایش یافته، هم باید در سبک زندگی جوامع و هم در سختکوشی دولت‌ها در میدان مقابله و پیشگیری جست‌وجو کرد.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۲۱۳

جدول عادی



افقی: ۱) عسکر- ماده منفجره- خمیدگی کاغذ ۲) خجل و شرمسار- در حال خرامیدن ۳) نویسنده رمان فلسفی کاندید- خانه ساحلی- هراس‌انگیز ۴) خانواده‌ای از پرندگان- زیرسرگذاشته بخوابید- حرص ۵) هفتاد و دومین سوره قرآن- بافنده- طرز عمل ۶) مشاجره و جر و بحث- ساز استاد جلیل شهناز- مقابل روز ۷) چین و چروک پوست- درجه فرمانده گروهان- بصیر ۸) عددی دورقمی- راهرو سرپوشیده- نوعی طلاق ۹) خوش‌گذران- زره جنگاوران قدیم- کلید رحمت الهی است ۱۰) پراکندگی- گسترده- دلسردی ۱۱) باد و باران- قوای نظامی یک کشور- ترش و شیرین ۱۲) پاسخ مثبت- واهمه- صاحب اندیشه ۱۳) خجستگی- خاموش- انجمن بین‌المللی حمل‌ونقل هوایی ۱۴) نابود شدن- در رنگ‌های مختلف برای نقاشی به‌کار می‌رود ۱۵) آش- شفاعت- مثل و مانند.

عمودی: ۱) مفلوج- از قوای سه‌گانه کشورمان- پروژکتور ۲) ناحیه‌ای تاریخی در قفقاز- برتری مقام- ...لاتزغ قلوبنا ۳) خربزه نارس- نوعی آسیاب- پرچم ۴) قایق‌سواری در رودخانه‌های خروشان- سگ کودکانه- نوعی پارچه لطیف ۵) سردار رومی که مغلوب سورنا شد- نامور- یک و یک ۶) رود آرام- فاقد خصلت‌های پسندیده- ناخشنود ۷) فیلمی ساخته مهدی جعفری که روایت زندگی پسربچه‌ای در دوران جنگ تحمیلی است- درنده‌ای شبیه یوزپلنگ- آتش ۸) توپ و تشر- پارچه کم‌عرض تزئینی پرده- افسانه‌گو ۹) شهری در فارس- خباز- یاری و کمک ۱۰) ناسازگاری- یک دوم چهره- E11) مساوی- عجله و تندی- ترکیب نیتروژن و فلز ۱۲) گربه زبل کارتونی- کج- لباس مردانه عربی ۱۳) دایره‌ای شکل- نداهنده- تمام‌کننده ۱۴) همسرگزیدن- رایج- بلند نظری ۱۵) شاخه شاخه شدن- کاندیدا- حرف انتخاب.

جدول ویژه

افقی: ۱) خردمند- از اولین هنرمندان نقاشی خط در دوره معاصر بود- آخرین یک‌رقمی ۲) نام قدیم جیرفت- گونه‌ای از تئاتر سنتی ژاپن ۳) بند چرمی- لاغر و ضعیف- روستای زادگاه هوشنگ مرادی‌کرمانی ۴) خلافکار- لاف و گزاف- زندان مسعود سعد ۵) گلابی- امانتداران- ناشایست ۶) شیوه‌ای از تزئین در هنرهای اسلامی- بشقاب بزرگ- سخن بی‌پرده ۷) آماس- دعا به درگاه خدا- جهان ۸) مجسمه عظیم از عجایب هفت‌گانه باستانی- معشوق- اره دروگری ۹) دم گوسفند- نزدیک‌ترین کشور آفریقایی به اروپا- بذر ۱۰) کاروان- نقاب- قاره سیاه ۱۱) عظمت- مقابل تقدم- تکرار یک حرف ۱۲) فرزندزاده- نوعی بیماری پوستی- سوره پنجاه و هشتم ۱۳) تبهکاران- ثمره- فرماندهان ۱۴) محل اتصال دو سلول عصبی- در گلستان سعدی به بخشندگی شهرت دارد ۱۵) N- استخوان انتهای ستون مهره‌ها- مبنای تاریخ اسلامی.

عمودی: ۱) زیر خاک پنهان کردن- خراب و داغان- بسیار مشکل ۲) مردان خدا- رمانی نوشته ایوان تورگنیف- کندن علف‌های هرز ۳) فرود آمدن- مقابل رفتن- دنیا ۴) فیلم علمی تخیلی ساخته جیمز کامرون- راه- جوانمرد ۵) زینهار- بسیار مشتاق- قلم انگلیسی ۶) تکرار حرفی- آبگوشت محلی قم- رمانی نوشته جعفر مدرس صادقی ۷) ضرر رساننده- شهری در گیلان- اختلالی عصبی ۸) همدم- اندوه و غم- درگذشته ۹) زیانکاری- بزرگواری- بوسه ۱۰) نوعی پرانتز- بزرگداشت- انتها ۱۱) نت چهارم- نان خردشده در آبگوشت- شاعر و عارف دوره سلجوقی و ملقب به ژنده‌پیل ۱۲) بدخلق- هوو- عنوانی که از طرف مخالفان به پیروان اسماعیلیه داده شده بود ۱۳) اندک- ایالتی در امریکا- پرنده‌ای شبیه کبک ۱۴) ناشناخته- غیرقابل تغییر- اولین پایتخت سلسله زندیه ۱۵) استاد دلهره سینمای جهان- قیل و قال- نشانه مصدر جعلی.

حل جدول عادی ۶۲۱۲

حل جدول ویژه ۶۲۱۲

منطقه آزاد قشم

(آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای) شماره ۱-۱۴۰۱

نوبت دوم

سازمان منطقه آزاد قشم در نظر دارد، **تهیه و تحویل تجهیزات برودتی و چیلرهای برج غربی ساختمان اداری آلفابت را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به پیمانکار واجد صلاحیت با شرایط مشروحه ذیل واگذار نماید.**

◄ **موضوع مناقصه:** تهیه و تحویل تجهیزات برودتی و چیلرهای برج غربی ساختمان اداری آلفابت با شرح کار اجرایی و سایر شرایط مناقصه درج در اسناد مناقصه شامل ۲۹۳ دستگاه فن کویل کاستی Btu/hr 18000 ، ۹ دستگاه فن کویل کاستی Btu/hr 12000 ، یک دستگاه هوارسان با ظرفیت واقعی CFM 10600 ، دو دستگاه هوارسان با ظرفیت واقعی CFM 8000، سه دستگاه هوارسان با ظرفیت واقعی CFM 6500، یک دستگاه هواساز روفتاپ پکیج (پکیج یونیت) TR 120 و CFM 24500 ، دو دستگاه چیلر TR 400 ، یک دستگاه چیلر TR 150 ، ۳دستگاه پمپ GPM 330 ، ۳ دستگاه پمپ GPM 255 ، ۳دستگاه پمپ GPM 163 ، یک دستگاه سختی‌گیر ۱۳۰۰۰۰۰

◄ **محل تحویل اقلام:** استان هرمزگان، جزیره قشم، روبه‌روی پارک هامون، برج اداری آلفابت، انبار کارگاه

◄ **مدت زمان تحویل اقلام (اجرای کار):** ۳ ماه شمسی می‌باشد.

◄ **مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه:** ضمانت‌نامه بانکی به‌نام سازمان منطقه آزاد قشم با شناسه ملی ۱۴۰۰۲۸۶۱۶۹۸ و کد اقتصادی ۴۱۱۴۴۳۳۳۵۸۸۴ یا واریز به حساب جاری ۴۶۵۱۵۲۵۳۴۸ بانک ملت شعبه قشم با شماره شبای IR870120020000004651525348 با شناسه واریز ۹۹۰۰۹۸۰۳۱۲۹ به میزان ۱۲،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ریال (دوازده میلیارد ریال) تهیه و منضم به اسناد مناقصه ارائه گردد، مدت اعتبار ضمانتنامه فوق از تاریخ اولین روز تحویل پیشنهادها به مدت ۳ ماه و برای ۳ ماه دیگر نیز قابل تمدید می‌باشد، علاوه بر آن ضمانتنامه‌های بانکی باید طبق فرم های مورد قبول تنظیم شود.(ضمانتنامه بانکی از بانک‌های خصوصی و دولتی مورد تایید بوده و ضمانتنامه‌های مربوط به موسسات مالی و اعتباری مورد تایید نمی‌باشد.)

مهلت دریافت اسناد مناقصه: متقاضیان می توانند پس از واریز مبلغ ۳۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب جاری ۴۶۵۱۵۲۵۳۴۸ بانک ملت شعبه قشم با شناسه واریز ۹۹۰۰۹۸۰۳۱۲۹ به نام سازمان منطقه آزاد قشم ، از تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۱ تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۷ جهت دریافت اسناد و مدارک مناقصه مراجعه نمایند.

◄ **محل تحویل اسناد مناقصه:** سازمان منطقه آزاد قشم، اسکه بندر بهمن، ساختمان مدیریت حقوقی و امور قراردادها، دبیرخانه کمیسیون معاملات، ۳۵۲۵۲۴۶۵- ۳۵۲۵۲۱۵۰ - ۰۷۶

◄ **مهلت تحویل پاکات مناقصه:** از تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۸ تا ۱۴۰۱/۰۳/۲۸ (آخرین مهلت تحویل پیشنهادها ساعت ۱۴:۳۰ تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۸ می‌باشد.)

◄ **زمان و محل تشکیل کمیسیون و بازگشایی پاکت‌ها:** روز **یکشنبه** تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۹ رأس ساعت ۱۲ در دفتر مدیریت امور حقوقی و قراردادها، واقع در اسکله بندر بهمن قشم

◄ **مکان دریافت و تحویل اسناد مناقصه:** جزیره قشم، اسکله بندر بهمن، مدیریت امور حقوقی و قراردادها دبیرخانه کمیسیون معاملات، تلفن ۳۵۲۵۲۴۶۵- ۳۵۲۵۲۱۵۰ - ۰۷۶ (کدپستی: ۷۹۵۱۶۱۷۴۴۴)

◄ **پیش پرداخت:** قرارداد شامل پیش پرداخت طبق ضوابط می‌باشد.

◄ **سایر توضیحات:**

◄ به پیشنهاداتی که پس از انقضای مدت مقرر در آگهی واصل شوند، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

● سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

● هزینه هر نوبت انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

دبیرخانه کمیسیون معاملات