



طرح: محمد طحانی

سیمایا

سبک زندگی

برای رفاقت با فرزندان خود از این راه بروید

آیا فرزند نوجوانی دارید که اصلا علاقه ای به وقت گذرانی با شما ندارد و هربار که به بهانه ای به اتاقش می رود تا سر صحبت را باز کنید، بی نتیجه است؟ آیا گاهی احساس می کنید که بین شما و فرزندان یک دنیا فاصله وجود دارد؟ آیا مدام خودتان را سرزنش می کنید که چرانی توانید به دنیای نوجوانان راه پیدا کرده و درکش کنید؟

اگر جوابتان به این پرسش ها مثبت است؛ باید بدانید شما تنها نیستید و والدین زیادی روی کره زمین هر روز احساساتی مشابه شما را تجربه می کنند، اما مهم این است که چطور با این چالش در مسیر فرزندپروری روبرو می شوید و چه راهکاری را انتخاب می کنید.

واقعیت این است که فرزندپروری اصلا مسیر راحتی نیست و برای قدم برداشتن صحیح در این راه باید مثل هر کار دیگری فوت و فن هایش را یاد گرفته و آگاهی لازم را کسب کنیم. یکی از گام های مهم در فرزندپروری تعامل مثبت والد و فرزند و داشتن وقت مشترک یکی از ارکان ضروری در این تعامل است.

اما چرا گاهی همه تیرهای ما برای گذراندن وقت مشترک با فرزند نوجوانمان به سنگ می خورد و او اصلا تمایلی برای این کار ندارد؟

سرحال و بانشاط باشید

یک لحظه خودتان را به جای نوجوانتان بگذارید و به این سؤال جواب دهید که آیا اگر احساس کنید فردی از مصاحبت با شما لذت نمی برد، تمایلی به وقت گذراندن با او خواهید داشت؟ بعید است پاسختان مثبت باشد.

آیا شما در زمان وقت مشترک با فرزند نوجوانتان، سرحال و پر نشاط و مشتاق هستید، یا برعکس خسته، بی حوصله و بی انگیزه اید؟ آیا تا به حال پیش آمده است که در وقت مشترک جسمتان در کنار فرزندان حضور داشته باشد، اما ذهنتان درگیر ده ها مشکل و دغدغه کاری و خانوادگی باشد؟ باید بدانید که نوجوان ها و حتی کودکان همه این موارد را به خوبی درک می کنند و طبیعی است که اگر احساس کنند شما از گذراندن وقت مشترک با آنها لذت نمی برید، آنها هم تمایلی از خود نشان نمی دهند و ترجیح خواهند داد، زمان خودشان را به شیوه لذت بخش تری پر کنند.

فعالیت مشترک را درست انتخاب کنید

وقت مشترک با فرزند نوجوانتان را به چه فعالیتی اختصاص می دهید؟ والدی را تصور کنید که عاشق گلکاری است و تلاش می کند در وقت مشترک، به نوجوانش انواع گیاهان و شیوه قلمه زنی و تکثیر آنها را آموزش بدهد، اما نوجوان اصلا علاقه ای به گلکاری ندارد و به نظرش این کار کسالت بار است.

دور از ذهن نیست که تلاش این والد برای داشتن وقت مشترک موثر و مفید، خیلی زود به سنگ خواهد خورد و فرزندش علاقه ای به ادامه داشتن وقت مشترک با او نخواهد داشت، بنابراین همیشه فعالیتی را انتخاب کنید که مورد علاقه هر دو شما و به ویژه فرزندان باشد.

سرزنش و مقایسه ممنوع

اگر می خواهید به معنای واقعی کلمه، وقت مشترک با نوجوانتان داشته باشید و این زمان ها با اشتیاق هر دو شما ادامه پیدا کنند، اصلا و هرگز در وقت مشترک، فرزندان را با دیگران مقایسه نکنید و از تحقیر و سرزنش کردن او بپرهیزید.

تحقیر و سرزنش نوجوان در این زمان ها فقط باعث می شود، لحظاتی که می توانستند لذت بخش باشند به کام هر دو شما تلخ شود و هیچ کس دوست ندارد کاشم تلخ باشد و صد البته که فرزند نوجوان شما هم از این قاعده کلی مستثنی نیست.

رنگ خطر را بشناسید

طلاق والدین، بیماری پدر یا مادر (به ویژه اگر به تازگی اتفاق افتاده باشد)، جابجایی مدرسه و از دست دادن دوستان از جمله عواملی هستند که می توانند زمینه ساز بی حوصلگی، استرس، اضطراب و کاهش وقت نوجوان شوند و در نتیجه آنها، فرزندان حال و حوصله ای برای داشتن وقت مشترک برایش باقی نماند.

تازه های علمی

ناسا ۴ ماه برای باز کردن درب یک ظرف تلاش کرد!

اگر تا به حال در آشپزخانه هنگام باز کردن درب یک ظرف، درگیر شده اید باید با این داستان آشنا باشید زیرا ناسا بالاخره پس از ۱۶ هفته موفق شده درب مخصوص کبره کبره روی یک ظرف حاوی محتویات سیارک بنو را باز کند.

به گزارش ایسنا، این ظرف حاوی سنگ های فضایی و گرد و غبار جمع آوری شده از سیارک بنو بوده است که دانشمندان معتقدند برای تحقیقات فضایی بسیار ارزشمند است. متأسفانه، از زمان بازگشت این کاوشگر تاریخی از فضا در تاریخ ۲۴ سپتامبر سال ۲۰۲۳ تقریباً چهار ماه پیش، هیچ کس روی زمین نتوانسته بود درب آن را باز کند. به نقل از اسپیس، گروه درگیر در ماموریت اسپیس راکس (OSIRIS-REX) با موفقیت دو اتصال دهنده را که مانع از دسترسی به مواد نمونه بنو (Bennu) می شد، جداسازی کردند. این دستاورد گامی حیاتی در جهت جداسازی درب TAGSAM است که دانشمندان را قادر می سازد تا صخره ها و گرد و غباری را که از سیارک بازگردانده شده به طور کامل بررسی کنند. ماموریت اسپیس راکس که در سال ۲۰۱۶ پرتاب شد، هفت سال را صرف سفر به بنو و مطالعه این سیارک قبل از جمع آوری نمونه ها کرده بود. گمان می رود موادی که در روز ۲۴ سپتامبر به زمین بازگردانده شده حاوی بقایایی از نحوه شکل گیری منظومه شمسی در حدود ۴.۵ میلیارد سال پیش باشند.

مراحل بعدی شامل چند فرآیند جداسازی قطعات اضافی است که پس از آن متخصصان تصاویری با وضوح فوق العاده بالا از نمونه می گیرند. سپس بخشی از نمونه قابل مشاهده برداشته می شود، وزن می شود و جرم کل آن تعیین می شود. آیلین استنسنبری رئیس بخش تحقیقات و اکتشافات علوم نجومی در مرکز فضایی جانسون ناسا (Eileen Stansbery) مهندسان و دانشمندان ماهها بدون خستگی در پشت صحنه کار کرده اند تا نه تنها بیش از ۷۰ گرم ماده ای را که به آن دسترسی داشتیم، برداشت کنند، بلکه ابزارهای جدیدی را طراحی، توسعه و آزمایش کنند که به ما امکان می دهد از این مانع عبور کنیم. نوآوری و فداکاری این تیم قابل توجه بوده است. همه ما از دیدن گنج باقیمانده از اسپیس راکس هیجان زده هستیم. فرآیند جداسازی درب TAGSAM در اواسط اکتبر به یں بست برخورد کرد زیرا ناسا نتوانست دو بست نهایی را جدا کند. دانشمندان مجبور بودند دو ابزار جدید چند قسمتی را فقط برای تکمیل کار ایجاد کنند. این ابزارها از درجه خاصی از فولاد ضد زنگ غیر مغناطیسی جراحی که سخت ترین فلز مجاز استرینل است، ساخته شده اند. به رغم تأخیر چهار ماهه در باز کردن این ظرف فضایی بالقوه گرانبها، محققان تاکنون ۷۰۳ گرم ماده سیارکی جمع آوری کرده است که از هدف ۶۰ گرمی ناسا فراتر رفته است. برخی از این نمونه برای نگهداری طولانی مدت مهر و موم شده است و قطعاتی از آن در دمای اتاق و برخی دیگر در دمای منفی ۱۱۲ درجه فارنهایت نگهداری می شوند. دانشمندان آزمایشگاه تحلیل مواد نجومی کوپبر-آرژونیوی دانشگاه آریزونا، بررسی برخی از مواد بکر فرازمینی را آغاز کرده اند.

**روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران**  
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی  
 نویسنده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم  
 تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۶۰۹  
 فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹  
 سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰  
 ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:  
 بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک  
 ۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸  
 سازمان شهرستانها: ۰۲۱۲۲۲۱۷۵۰۳ - ۸۸۲۶۴۶۹۶  
 توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۲۳۰۰۰  
 چاپ: ریحان / ۳-۱۰۲۸۸۰۶۵۵۸۶۸

یکشنبه ۲۴ دی ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۵۹  
 ۲ رجب ۱۴۴۵ - ۱۴ ژانویه ۲۰۲۴  
 سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

**ویترین**  
**«نقش و نگارهای ایرانی» به چاپ سیزدهم رسید**

کتاب «نقش و نگارهای ایرانی» نوشته علی دولتشاهی توسط انتشارات سروش به چاپ سیزدهم رسید.  
 به گزارش مهر، کتاب «نقش و نگارهای ایرانی» نوشته علی دولتشاهی به تازگی توسط انتشارات سروش به چاپ سیزدهم رسیده است. این کتاب مجموعه نقش و نگارهای کلاسیک و سنتی ایرانی و برگرفته از دوره های گوناگون است و نقش نگاری هایی مانند پارچه ها، فرش ها، قالی ها، کاشی ها، گلدوزی ها و سفال ها، به صورت سیاه و سفید و رنگی در این کتاب به نمایش درآمده است.  
 کتاب «نقش و نگارهای ایرانی» تحقیقی، علمی و پژوهشی برای علاقمندان و هنرمندان نقاشی، گرافیک، تصویرسازی، عکس و طراحی است که بخشی از عمق عظمت تاریخ هنر در این سرزمین را در ایده، اتود، اجرا و ماندگاری هنر طراحی و خلق نقش و نگار نشان می دهد.  
 چاپ سیزدهم این کتاب با ۱۲۰ صفحه، شمارگان ۵۰۰ نسخه و قیمت ۱۶۰ هزار تومان عرضه شده است.

**«فراخوان تجدید مناقصه عمومی دو مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی» نوبت اول**

شرکت آب و فاضلاب سیستان و بلوچستان به استناد قانون برگزاری مناقصات - مصوب ۱۳۸۳ مجلس شورای اسلامی و آئین نامه اجرایی بند (ج) ماده (۱۲) قانون برگزاری مناقصات از محل اعتبارات صندوق حمایت از کودکان سازمان ملل (یونیسف)، بمنظور اجرای پروژه ای مطابق مشخصات زیر از کلیه پیمانکاران حقوقی واجد شرایط، جهت شرکت در مناقصه عمومی دو مرحله ایی همراه با ارزیابی کیفی دعوت به عمل می آورد.

- ۱- کارفرما:** شرکت آب و فاضلاب سیستان و بلوچستان
- ۲- موضوع مناقصه:** طراحی، ساخت حمل نصب و راه اندازی و بهره برداری یکساله یکجک پیش ساخته تصفیه اضطراری فاضلاب روستای کهک به ظرفیت ۱۰۰۰ متر مکعب در شبانه روز به روش (EPC)
- ۳- دستگاه نظارت:** شرکت مهندسین مشاور تهران سحاب
- ۴- مبلغ برآورد اولیه:** ۱۹۰۰۰۰۰۰۰۰ (یکصد و نود میلیارد) ریال
- ۵- مدت اجرای کار:** ۶ (شش ماه) اجرا و ۱۲ ماه بهره برداری.
- ۶- رشته و پایه پیمانکار:** پیمانکاران با رتبه ۳ طرح و ساخت (EPC) در رشته آب با تخصص آب و فاضلاب از سازمان برنامه و بودجه کشور و یا پیمانکاران دارای رتبه ۵ رشته آب و یا تاسیسات و تجهیزات با معرفی مهندسین مشاور همکار پایه ۳ در گروه مهندسی آب با تخصص آب و فاضلاب (بصورت مشارکت مدنی)
- ۷- مبلغ و نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:** ۹۵۰۰۰۰۰۰۰ (نه میلیارد و پانصد میلیون) ریال

**نوع تضمین:** الف- رسید بانکی واریز وجه نقد و ب- ضمانت نامه بانکی و یا ضمانتنامه های صادره از سوی موسسات اعتباری غیر بانکی که دارای مجوز فعالیت از سوی بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران هستند به نفع کارفرما

**۸- تاریخ و مهلت تهیه و تحویل اسناد ارزیابی و مناقصه:**  
 مهلت تهیه اسناد ارزیابی و مناقصه از تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۴ لغایت ۱۴۰۲/۱۰/۲۴ می باشد.  
 آخرین مهلت بازگرداری اسناد ارزیابی و مناقصه ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۴ می باشد.  
 تاریخ ارزیابی کیفی ساعت ۸ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۴ می باشد.  
 تاریخ بازگشایی پیشنهادها ساعت ۹ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۴ می باشد.

لذا شرکت های واجد شرایط میتوانند پس از انتشار فراخوان با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) و با پرداخت مبلغ ۳۰۰۰۰۰۰ (دو میلیون ریال)، اسناد ارزیابی و مناقصه را دریافت و با توجه به مندرجات اسناد و در مواعد زمانی مندرج در سامانه، مدارک لازم شامل پاکات ارزیابی کیفی، (الف)، (ب) و (ج) را مطابق با شرایط مناقصه تهیه و بصورت فایل های pdf در سامانه فوق بارگذاری نمایند.

نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۰/۲۴  
 نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۲۵

**دفتر حقوقی و قراردادهای شرکت آب و فاضلاب استان سیستان و بلوچستان**

**عملکرد اداره توسعه ایمنی راه (نهم ماهه ۱۴۰۲)**

**بر اساس برنامه های ابلاغی سال ۱۴۰۲**

۶۱ مقطع	۸ کلومتر	۱۲۸ کلومتر	۶۷ کلومتر	۵۳۲۶ کلومتر	۱۷۷۲ متر مربع	۲۰۶۲۴ عدد
ایمن سازی فیزیکی ویژه کاربران آسیب پذیر	ساخت و اجرای سامانه های روشنایی	نگهداری سامانه های روشنایی	نصب و بهسازی حفاظ های فلزی	خط کشی محورهای ارتباطی استان	نصب و بهسازی علائم اطلاعاتی	نصب و بهسازی علائم
آشکار سازی پل های بزرگ	خط کشی نقوش (دماغه ها)	شیار لرزاننده	رنگ آمیزی پایه های عمودی	نصب حفاظ های بتنی	نصب چراغهای چشمک زن جدید	نگهداری چراغ های چشمک زن
۳ دستگاه	۱۳۴۵۱ متر مربع	۱۱۰ کلومتر	۷۵۰۰ متر مربع	۵۵ کلومتر	۲۹ فانوس	۱۸۳۳ فانوس

تولیدات کارگاه تاسیسات و علائم ایمنی راه (بهسازی و مرمت)	گاردریل	پایه گاردریل	ضربه گیر	تو دلی	تابلوی مسیر نما	تابلوی خطر نما	تابلوی چنای
۳۱۸۹	۴۹۳	۱۶۸۵	۷۸۳۰	۹۸۰	۹۸۶	۹۸۰	۹۸۰
تابلوی اطلاعاتی	تابلوی مثلثی	تابلوی دایره ای	پایه تابلوی ۵/متری	پایه تابلوی ۸۰سانتی	پایه تابلوی ۲ متری	پایه تابلوی ۳ متری	متری
۷۴۲ متر مربع	۶۳۵	۷۰۳	۶۴۹	۱۸۰۰	۵۸۵	۵۹۳	۵۹۳

**مانشین بازی**  
**معرفی توپوتا GR پاریس جدید ۲۰۲۴ با قدرت بیشتر و گیربکس اتوماتیک**

نسخه فیسلیفت توپوتا GR پاریس با افزایش قدرت به ۳۰۰ اسب بخار، طراحی جدید کابین و گیربکس هشت سرعته اتوماتیک معرفی شده است.

هاچبک کوچک اما آتشین GR پاریس بسیار مورد تحسین قرار گرفت و حالا توپوتا نسخه بروز شده آن را برای مدل ۲۰۲۴ در نمایشگاه توکیو اتو سالن معرفی کرده است. مهم ترین تغییر این ماشین، ارائه یک گیربکس هشت سرعته اتوماتیک جدید در کنار نمونه دستی قبلی است. البته توپوتا این گیربکس را یک نمونه اتوماتیک مستقیم توصیف کرده است. این گیربکس بر اساس یک نمونه اتوماتیک مبدل گشتاوری ساخته شده که برای تعویض دنده های سریع تر بهینه سازی شده و برنامه تعویض دنده آن برای استفاده در پیست تنظیم شده است. البته این یک گیربکس دوکلاجه مثل چیزی که در بسیاری از خودروهای پرفورمنس می بینیم نیست اما قرار است ثابت کند که گیربکس های اتوماتیک معمولی هم می توانند خیلی خوب باشند. توپوتا همچنین این گیربکس را در مسابقات اتومبیلرانی استقامتی سوپر تایکو و همین طور مسابقات رالی قهرمانی ژاپن آزمایش کرده است. در GR پاریس مدل ۲۰۲۴ اما علاوه بر گیربکس اتوماتیک، خروجی پیشرانده ۱.۶ لیتری سه سیلندر توربو هم از ۲۶۸ اسب بخار قدرت و ۳۷۰ نیوتن متر گشتاور به ۳۰۰ اسب بخار قدرت و ۴۰۰ نیوتن متر گشتاور افزایش پیدا کرده که مشابه GR کرولا است. این افزایش به لطف استفاده از مترپال جدیدی در سوپاپ های دود، افزایش فشار تزریق مستقیم سوخت، سنسور جدید فشار هوای ورودی و بازطراحی پیستون های سبک وزن حاصل شده است. علاوه بر این، نسخه Circuit هم با یکجک خنک کنندگی شامل رادیاتور اضافی، اسپری اینترکولر و بازطراحی سیستم ورود هوا قابل سفارش خواهد بود. نمونه های مجهز به گیربکس اتوماتیک از یک خنک کننده اختصاصی برای گیربکس هم بهره می برند و با این وجود، نسخه اتوماتیک تنها ۹ کیلوگرم وزن بیشتری دارد. افزایش استحکام بدنه و بهبود سیستم تعلیق هم دیگر تغییرات فنی GR پاریس ۲۰۲۴ هستند. تکمیل کننده تغییرات این ماشین هم فیسلیفت طراحی بیرونی و داخلی است. در بیرون، سپر جلو تهاجمی تر شده تا تجهیزات اضافی خنک کننده را در خود جای دهد و کابین هم به گونه ای طراحی شده که بیشتر راننده محور باشد. با این حال، عجیب اینکه طراحی جدید داشبورد نسبت به نمونه قبلی قدیمی به نظر می رسد هرچند که حداقل صفحه امپر دیجیتالی ۱۲.۳ اینچی را از GR کرولا قرض گرفته است.