

فاطمه براتی / گروه تحریریه  
news@naslefarda.net

مفید را جایگزین کنند. وی افزود: هنگام انتقاد باید به صحبت‌های طرف مقابل گوش دهند و از ایراد گرفتن پرهیز و سکوت کنند تا طرف مقابل صحبت‌هایش تمام شود.روانشناس و مشاور خانواده گفت: نباید طرف مقابل را مقصر اتفاقات زندگی دانست و به جای صحبت کردن در مورد مسائل مدام گلایه دار ندوی ادامه داد: زوجین باید به یکدیگر محبت کنند،متأسفانه برخی از زوجین طرف مقابل را مرتب تهدید می کنند و اگر رفتار و گفتار اشتباهی داشته باشند به جای ببخشی، رفتار و گفتار اشتباه را تلافی می کنند.امیر خلی اضافه کرد: هر کدام از زوجین ذهنیت و تفکرات و نظرات مستقل دارند، اما گاهی اوقات طرف مقابل را کنترل می کنند و انتظار دارند تمام مسائل طبق میل و نظر آنان باشد.

## عادات مخرب در زندگی زناشویی را بشناسید

روانشناس و مشاور خانواده گفت: عادات‌های مخرب رابطه زوجین را نابود می کند و بهتر است این عادات را بشناسند و عادات مفید را جایگزین کنند.
نجمه امیر خانی در گفت‌وگو با خبرنگار نسل فردا اظهار کرد: برخی از عادت‌های مخرب رابطه زوجین را نابود می کند و بهتر است این عادات را بشناسند و عادات

مفید را جایگزین کنند. وی افزود: هنگام انتقاد باید به صحبت‌های طرف مقابل گوش دهند و از ایراد گرفتن پرهیز و سکوت کنند تا طرف مقابل

صحبت‌هایش تمام شود.روانشناس و مشاور خانواده گفت: نباید طرف مقابل را مقصر اتفاقات زندگی دانست و به جای صحبت کردن در مورد مسائل مدام گلایه دار ندوی ادامه داد: زوجین باید به یکدیگر محبت کنند،متأسفانه برخی از زوجین طرف مقابل را مرتب تهدید می کنند و اگر رفتار و گفتار اشتباهی داشته باشند به جای ببخشی، رفتار و گفتار اشتباه را تلافی می کنند.امیر خلی اضافه کرد: هر کدام از زوجین ذهنیت و تفکرات و نظرات مستقل دارند، اما گاهی اوقات طرف مقابل را کنترل می کنند و انتظار دارند تمام مسائل طبق میل و نظر آنان باشد.

## یافته‌ها

## روزی ۱ قاشق روغن زیتون بخورید

پریسا جمدی / گروه تحریریه  
news@naslefarda.net

روغن زیتون جزء اصلی رژیم غذایی مدیترانه‌ای است که فواید زیادی برای قلب و مغز داشته و دارای خواص ضدالتهابی نیز می باشد. مصرف روزانه یک قاشق روغن زیتون می تواند برای فشار خون موثر و مفید باشد.

روغن زیتون به روش‌های زیر فشار خون را کاهش می دهد:

•مبارزه با استرس اکسیداتیو (عدم تعادل مولکول‌های مضر معروف به رادیکال‌های آزاد و آنتی اکسیدان‌های مفید، که باعث افزایش پیری سلولی و بیماری می‌شود)

•بهبود عملکرد اندوتلیال (میزان عملکرد خوب

رگ‌های خونی)

•ارامش رگ‌های خونی

یکی از اصلی‌ترین فواید تغذیه‌ای روغن زیتون، سرشار بودن از چربی غیر اشباع «سالم»، به‌ویژه چربی‌های تک غیر اشباع می‌باشد. این چربی‌های سالم کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) ("کلسترول بد") را کاهش داده و در نتیجه به کاهش فشار خون و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته کمک می‌کنند.

روغن زیتون فوق بکر (EVOO) نسبت به روغن زیتون معمولی مقادیر بیشتری از ترکیبات ذکر شده را دارا است. طبق نتایج حاصل از مطالعات، مصرف متوسط روغن زیتون فوق بکر باعث بهبود فشار خون می‌شود، به خصوص زمانی که جایگزین چربی‌های اشباع شده در رژیم غذایی شود.

**تفاوت روغن زیتون در مقایسه با روغن زیتون فوق بکر**

تفاوت اصلی بین روغن زیتون معمولی و فرا بکر در فرآوری و کیفیت تغذیه آنها است، که به شرح زیر است:

•روغن زیتون فوق بکر از زیتون‌های فشرده سرد بدون مواد شیمیایی یا حرارت گرفته تولید می‌شود که باعث حفظ ترکیبات مهم‌تری مانند پلی فنول‌ها می‌شود.

•روغن زیتون معمولی ترکیبی از روغن زیتون تصفیه شده و مقدار کمی روغن زیتون بکر می‌باشد که طعم ملایم‌تر، رنگ روشن‌تر و ترکیبات مفید کمتری دارد.

مریم یادگاری / گروه تحریریه  
news@naslefarda.net

در روزگاری که نوجوانان بیش از هر زمان دیگری با دنیای دیجیتال پیوند خور دهاند، بازی‌های رایانه‌ای تنها وسیله‌ای برای سرگرمی نیستند بلکه به ابزاری تأثیر گذار بر روح و روان نسل جوان بدل شده‌اند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد این بازی‌ها می‌توانند هم به عنوان فرصتی برای تخلیه و تنظیم هیجانات عمل کنند و هم در صورت افراط، زمینه‌ساز آشفته‌گی عاطفی و بروز رفتار‌های پر خطر شوند.

**تنظیم هیجانات، کاهش اضطراب** برخلاف باور‌های سنتی که بازی‌های رایانه‌ای را تنها عامل اتلاف وقت یا تشدید خشونت می‌دانند، پژوهش‌های نوین روان‌شناسی نشان داده‌اند که برخی از این بازی‌ها می‌توانند به نوجوانان در تنظیم هیجانات، کاهش اضطراب، افزایش عزت‌نفس و بهبود مهارت‌های شناختی کمک کنند. در حقیقت دنیای پرهیاهوی امروز، نوجوانان را بیش از هر زمان دیگری در معرض فشار‌های روحی و هیجانی قرار داده است فشار‌هایی ناشی از درس، روابط اجتماعی، تغییرات سنی و حتی دغدغه‌های خانوادگی و در این میان، بازی‌های رایانه‌ای به‌عنوان یکی از محبوب‌ترین سرگرمی‌های نسل جدید، نه تنها نقش سرگرم‌کننده دارند بلکه می‌توانند ابزاری برای تخلیه و تنظیم هیجانات نیز باشند.

**بازی‌های رایانه‌ای می‌توانند نقش درمانی داشته باشند**

زهر ا جوادى، کارشناس مرکز مشاوره آرامش معاونت فرهنگی و اجتماعی

## ۱۷ میلیون جوان ایرانی هرگز ازدواج نکرده‌اند!

آمارها می‌گویند بیش از ۱۷ میلیون جوان ایرانی هرگز ازدواج نکرده‌اند.

طبق تازه‌ترین آمار ارائه‌شده از سوی معاونت امور جوانان وزارت ورزش و جوانان، نرخ ازدواج در کشور طی یک سال گذشته کاهش

## اجرای ۷۴۰۰ پروژه مدرسه‌سازی در کشور

معاون وزیر آموزش و پرورش با اشاره به اهمیت مشارکت مردمی در تکمیل پروژه‌های نیمه‌تمام آموزشی گفت: ۷۴۰۰ پروژه در کشور در حال اجرا است و بیش از ۶۰ هزار گروه مردمی در قالب خیران پای کار آمده‌اند به گزارش خبرنگارای ایمن‌ا، حمیدرضا خان محمدی روز دوشنبه دهم شهریور در آئین افتتاح هنرستان ۱۲ کلاسه عاشورا در شهرستان قائم‌شهر، اظهار کرد: اگر در روز شهادت، افتتاح پروژه‌ای انجام می‌شود، این اقدام برخاسته از مودت و ارادت به اهل بیت (ع) است. وی افزود: هنرستان عاشورا پس از هشت سال انتظار، در روز شهادت امام حسن عسکری (ع) به بهره‌برداری رسید که جای تأمل دار.معاون وزیر آموزش و پرورش با اشاره به شرایط منطقه‌ای و تهدیدات خارجی عنوان کرد: در شرایطی که رژیم کودک‌کش صهیونیستی با جنایات خود در منطقه شناخته شده، کودکان و نوجوانانمان با عزت و اقتدار به میدان آمده‌اند و با روحیه انقلابی، رژیم صهیونیستی را تهدید می‌کنند. رئیس سازمان تجهیز و نوسازی کشور با تأکید بر نگاه راهبردی حاکمیت به موضوع آموزش گفت: نظام حکمرانی کشور توجه ویژه‌ای به آموزش و پرورش دارد، برای تکمیل پروژه‌های نیمه کاره، مردم باید پای کار بیایند.

تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر تنظیم هیجانات نوجوانان:

# دوروی سکه بازی‌های رایانه‌ای



در موقعیت‌های واقعی زندگی با آرامش بیشتری واکنش نشان دهد. وی افزود: اگر خانواده‌ها و مربیان به‌درستی بازی‌های مناسب را انتخاب و زمان استفاده از آن را مدیریت کنند، بازی‌های رایانه‌ای می‌توانند نقش درمانی داشته باشند و حتی به کاهش اضطراب و افسردگی کمک کنند. با این حال، غفلت از نظارت می‌تواند پیامدهای منفی نیز به دنبال داشته باشد. اعتیاد به بازی، انزواطلبی، کاهش فعالیت‌های اجتماعی و آسیب به سلامت جسمی از جمله نگرانی‌هایی است که نباید نادیده گرفته شود.

محسوسی داشته است. علیرضا رحیمی، معاون امور جوانان، در یک برنامه تلویزیونی اعلام کرد: نرخ ازدواج از ۴۲٫۵ درصد در سال ۱۴۰۱ به ۳۷٫۵ درصد در سال ۱۴۰۲ رسیده است. به گزارش فارس، این روند نزولی نشان می‌دهد که باوجود برنامه‌های حمایتی، هنوز موانع متعددی بر سر راه تشکیل خانواده وجود دارد؛ از جمله مشکلات اقتصادی، دشواری‌های اشتغال

### خبر روز

جوانان، هزینه‌های بالای مسکن و نیز تغییر نگرش‌های فرهنگی. رحیمی با اشاره به آمارهای مربوط به مجرد قطعی تأکید کرد: ۱۴ درصد زنان و ۴ درصد مردان بالای ۴۵ سال هرگز ازدواج نکرده‌اند. به گفته وی در گروه سنی زیر ۴۵ سال نیز حدود ۹٫۵ میلیون مرد و ۷٫۵ میلیون زن هرگز ازدواج نکرده‌اند که این موضوع هشدار جدی برای آینده جمعیتی ایران به شمار می‌رود.

### خبر ویژه

نماینده مجلس درباره برگزاری رویدادهای فرهنگی بین‌المللی در تخت جمشید،

## فرستی جهانی برای معرفی تمدن

### ایران و مقابله با ایران‌هراسی

زهرافای / گروه تحریریه  
news@naslefarda.net

امید نصیبی، نماینده مردم رستم و ممسنی در مجلس شورای اسلامی، با تأکید بر ظرفیت‌های بی‌بدیل تخت جمشید در معرفی فرهنگ و تمدن ایران، برگزاری ارکستر فیلارمونیک ارمنستان در این محوطه تاریخی را اقدامی مؤثر در جذب گردشگران بین‌المللی و بسترسازی برای مقابله با پدیده ایران‌هراسی توصیف کرد.
امید نصیبی، نماینده مردم رستم و ممسنی در مجلس شورای اسلامی، در ارزیابی برگزاری ارکستر فیلارمونیک ارمنستان در مجموعه جهانی تخت جمشید اظهار داشت: سال‌ها نماینده مردم مرودشت — خاستگاه تخت جمشید — بوده‌ام و می‌دانم اگر بر اساس اصول و ضوابط فرهنگی و میراثی حرکت کنیم، می‌توانیم هم در معرفی این بنسای منحصر به فرد موفق باشیم و هم در حوزه جذب گردشگر دستاوردهای چشمگیری کسب کنیم.

وی با اشاره به جایگاه تمدنی و تاریخی این اثر جهانی ادامه داد: تخت جمشید نه تنها نمادی از هویت و فرهنگ ایرانی است، بلکه ظرفیتی استثنایی برای دیپلماسی فرهنگی و انتقال پیام صلح، اقتدار و مهمان‌نوازی ایرانیان به ملت‌های دیگر به شمار می‌رود. برگزاری چنین رویدادهایی فرصت مغتنمی است تا مردمی که به شیراز سفر می‌کنند، عظمت ایران را در بستر تمدن کهن آن درک کنند. نصیبی با تأکید بر ضرورت مواجهه هوشمندانه با پدیده ایران‌هراسی خاطر نشان کرد: باید برنامه‌هایی طراحی شود که هم با معیارهای فرهنگی ما همخوانی داشته باشد و هم در عرصه بین‌المللی تصویر درستی از ایران ارائه دهد. روزانه گردشگران بسیاری از اقصی نقاط جهان برای بازدید از تخت جمشید می‌آیند و اگر مدیریت این مجموعه با برنامه‌ریزی اصولی همراه شود، می‌توانیم علاوه بر معرفی فرهنگ و میراث ایرانی، با نمایش آداب، رسوم و مهمان‌نوازی ملت ایران، در کاهش ایران‌هراسی نیز نقش‌آفرینی کنیم.

نماینده مردم رستم و ممسنی تصریح کرد: در جای جای بنای تخت جمشید نشانه‌های والاّی از خرد، اقتدار و مهربانی ایرانیان مشهود است؛ از نوع رفتار ایرانیان با سراجفته تا آیین‌های عبادی و نقش برجسته‌هایی که همگی نگاه ایرانیان به آینده را متجلی می‌سازند. این آموزه‌های کهن نه تنها میراثی ارزشمند برای ملت ایران‌اند بلکه می‌توانند برای گردشگران بین‌المللی جذابیت و الهام‌بخشی ویژه‌ای داشته باشند و او در ادامه افزود: حضور هر گروهی از گردشگران با هر هدفی در تخت جمشید فرصتی مغتنم است و باید با برنامه‌ریزی دقیق از آن بهره‌برداری کرد. در گذشته برنامه‌های نور و صدا در این مجموعه اجرا می‌شد که تاریخ ایران را به زیبایی به تصویر می‌کشید. امروز نیز می‌توان با طراحی و اجرای برنامه‌های مشابه در کنار رویدادهایی همچون ارکستر فیلارمونیک ارمنستان، تجربه‌ای ماندگار و اثرگذار برای بازدیدکنندگان رقم زد.

# agahinaslefarda.ir

**قابل توجه شهروندان گرامی آیامی دانید با مفقود شدن مدارک شناسایی خود ممکن است شما به عنوان مجرم شناخته شوید؟**

امور شهرستان‌ها: ۰۲۱-۲۳۲۷۴۷۹۳-۲۱  
موبایل: ۰۹۳۰۱۶۳۸۳۴۶-۲۱  
تلفن دفتر مرکز تهران: ۰۸۸۰۱۶۶۴۹-۸۸-۸۸۲۵۶۳۰۲۱  
فاکس: ۰۲۱-۸۸۲۵۳۲۹۷-۲۱  
روابط عمومی: ۰۲۱-۸۸۳۵۶۲۸۱-۲۱

## آگهی مناقصه عمومی(نوبت دوم)



شهرداری در نظر دارد مناقصه عمومی تحت عنوان ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.
کلیه مراحل برگزاری مناقصه عمومی از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه ۱۴۰۴/۶/۱۴ می باشد.

**مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت:** ساعت ۱۳ روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۴/۶/۱۳

**مهلت زمانی ارائه پیشنهاد:** ساعت ۱۳ روزدوشنبه تاریخ ۱۴۰۴/۶/۲۴

**زمان بازگشایی:** ساعت ۱۳ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۴/۶/۲۵

عنوان	مبلغ سپرده به ریال	شماره مناقصه
خرید لباس، لوازم و تجهیزات آتش نشانی	۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۰۰۴۰۹۴۵۰۰۰۰۰۰۰۹

## اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گرا:

**آدرس:** بزرگراه آیت اله سعیدی، روبروی سه راه بوتان، خیابان شهید حاجی احمد، پلاک ۱۰، ساختمان شهرداری و تلفن ۵۵۲۷۹۲۹۵-۰۲۱

**اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه**

**مرکز تماس:** ۴۱۹۳۴-۰۲۱

**دفتر ثبت نام:** ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

**تاریخ انتشار نوبت اول:** ۱۴۰۴/۰۶/۰۴

**تاریخ انتشار نوبت دوم:** ۱۴۰۴/۰۶/۱۱

## امور قراردادهای شهرداری چهار دانگه



شرکت آب وفاضلاب استان اصفهان در نظر دارد عملیات اجرایی به شرح زیر را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	محل تأمین اعتبار	برآورد (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)
۲۲۰,۳-۲-۴۰۴	توسعه شبکه فاضلاب منطقه مبارکه (موارد پراکنده باقیمانده)	جاری	۵۳,۸۹۵,۱۲۹,۴۰۷	۲,۱۸۷,۰۰۰,۰۰۰

**مهلت تحویل اسناد به دبیر خانه معاملات شرکت اتاق ۲۹۲:** تا ساعت ۱۳:۰۰ روز یک شنبه به تاریخ ۱۴۰۴/۰۶/۲۳

**تاریخ گشایش اسناد مناقصه:** از ساعت ۸:۰۰ روز دوشنبه به تاریخ ۱۴۰۴/۰۶/۲۴

**محل دریافت اسناد:** سایت اینترنتی شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان [www.abfaesfahan.ir](http://www.abfaesfahan.ir)

**پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات:** [WWW.iets.mporg.ir](http://WWW.iets.mporg.ir)

**شماره تلفن گویا:** ۳۵۱۳۲۰۰۰-۰۳۱ (داخلی ۳۹۵)

نام روزنامه:نسل فردا

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۱۱