

باگوشی و تبلت کودک تان را ساکت نکنید

این گوشی‌های تلغن همراه که خیلی از ما لحظه‌ای قادر به کنار گذاشتن آن نیستیم، دارد بلای جان نسل جدید می‌شود. بسیاری از کودکانی که هنوز نمی‌توانند درست راه بروند و خوب و کامل حرف بزنند با این گوشی‌ها چنان مانوس شده‌اند که اگر کسی از آنها بگیرد به نشانه اعتراض و ناخشنودی، گریه سر می‌دهند. این وضع اما متعصیر بچه‌ها نیست، بلکه انگشت اتهام به سمت والدین و بزرگ‌ترهایی است که برای ساکت نگهداشتن بچه‌ها و به قول

خودشان، برقراری آرامش در خانه به گوشی تلغن همراه متوسل می‌شوند. به‌گفته روان‌شناسان، این بدترین روش برای آرام کردن بچه‌ها یا خلاص شدن از شلوغ‌بازی‌های نوجوانان است، زیرا غیر از این‌که آنها را در چپانی بیکران، تک و تنهارها‌کند، فایده دیگری ندارد. واقعیت این‌است که ابزارهای هوشمندارتباطی برای کودکان و نوجوانان همششن خوبی نیست، نه به این معنا که آن قدر آنها را نهی‌کنیم که از دنیای جدید و فناوری‌های روزی‌بی‌خبر باشند، بلکه

یک بلوغ مسأله دار!



تغییر سبک زندگی و گسترش استفاده از فضای مجازی باعث بلوغ زودرس شده است

سن بلوغ در ایران یک تا سه سال کاهش پیدا کرده است؛ این موضوعی است که کارشناسان به آن اشاره کرده و توضیح می‌دهند که فضای مجازی، بازی‌های رایانه‌ای و تغییر در سبک زندگی از عواملی محسوب می‌شود که این ماجرا را رقم زده است. این گروه از کارشناسان اذعان می‌کنند که یکی از مهم‌ترین دلایل این ماجرا دسترسی آزادانه کودکان به فضای مجازی است. غفلت والدین و حضور بچه‌ها در شبکه‌های مختلف اجتماعی سبب شده آنها ساعت‌های زیادی را در این فضا پرسه بزنند و به بلوغ زودرس دچار شوند. بررسی‌ها نشان می‌هد که کمترین و بیشترین سن بلوغ ۹ تا ۱۶ سال و متوسط سن بلوغ در ایران ۱۲ سال است که گاه در ۷ یا ۸ سالگی نیز رخ می‌دهد که این نشانه بلوغ زودرس است. کارشناسان می‌گویند تغییر سبک زندگی، تغذیه نامناسب، تک‌فرزند و ده‌ها مورد دیگر می‌تواند بلوغ زودسر را ایجاد کند. احسان بیات، روان شناس کودک و مشاور خانواده به جام‌جم توضیح می‌دهد: «بلوغ زودرس می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات هویتی باشد. شروع این سن قبل از دوستان و همکاسی‌ها می‌تواند به اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس کودک آسیب برساند و در کودک افسردگی ایجاد کند. این اتفاق گاهی سلامت روان او را به خطر انداخته و ممکن است پتانسیل رفتار پرخطر را در وی افزایش دهد.»

به آنها یاد بدهیم زندگی فقط غرق شدن در گوشی‌ها و تبلت‌ها و لب‌تاپ‌ها نیست. در فرهنگ زیبای ایرانی یک دنیا بازی گروهی وجود دارد که در هر بوم و اقلیمی نیز شکل و شمایل مخصوص به خود را دارد که زیر فشار تکنولوژی در حال فراموشی هستند، مطمئن باشید اگر بازی‌ها و سرگرمی‌های سنتی را در محیط خانه زنده کنیم کودکان به جای گریه و زاری برای به‌دست آوردن گوشی تلغن همراه، به خنده و شادی ناشی از این بازی‌ها دل خواهند داد.

احسان بیات می‌گوید: «ماجرای بلوغ در دختران اهمیت بیشتری دارد، زیرا این دختران در ادامه مراحل زندگی خود نقش مادری را نیز تجربه می‌کنند و نکته اینجاست که در میان دختران بلوغ زودرس بیشتر از پسران رخ می‌دهد و در مواردی که دختران در سن ۷ یا ۸ سالگی دچار بلوغ زودرس شوند علائم افسردگی پیدا می‌کنند و برخی از آنها منزوی می‌شوند.» به اعتقاد این روان‌شناس کودک، عواملی که بلوغ زودرس را ایجاد می‌کند متفاوت است اما چاقی، مصرف زیاد فست‌فودها یا قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی که به اختلال در غدد درون‌ریز منجر می‌شود، می‌تواند در این زمینه نقش ایفا کند.

هرچند که شبکه‌های اجتماعی و دسترسی کودک به اینترنت و تماشای برخی فیلم‌ها نیز می‌تواند در بلوغ زودرس تاثیرگذار باشد، زیرا اطلاعات باید متناسب با

سن کودک به او تفهیم شود در حالی که رشد تکنولوژی و اطلاعات، افزایش آگاهی و تغییر الگوهای زندگی در خانواده‌ها موجب شده تا فرآیند بلوغ زودرس به سرعت فراگیر شود. بیات معتقد است: «دنیای مجازی دنیایی هزار توست که پر از اتاق‌های بدون کنترل است و کودک را به درون خود می‌کشد. وقتی کودک در این فضا رها می‌شود گوشگیر و منزوی شده و روابط اجتماعی‌اش دچار آسیب می‌شود. از دوستانش فاصله می‌گیرد و از بازی‌های فیزیکی دور می‌شود اینها در کنار هم سبب می‌شود که کودک بلوغ زودرس را تجربه کند. بنابراین بلوغ زودرس و هیجان‌های رفتاری و تنش‌های روحی از عوارض ورود بی‌ضابطه کودکان و نوجوانان به فضای مجازی و استفاده از بازی‌های رایانه‌ای است.»

بلوغ زودرس در کودکان کار

او به این موضوع اشاره می‌کند: «در خانواده‌های تک‌فرزند، کودک با بزرگسالان بزرگ می‌شود و تعامل با همسالانش را کمتر تجربه کرده و بیشتر وقشش را در شبکه‌های مجازی سپری می‌کند. البته این ماجرا هم



در میان دختران بلوغ زودرس بیشتر از پسران رخ می‌دهد و در مواردی که دختران در سن ۸ یا ۷ سالگی دچار بلوغ زودرس شوند علانم افسردگی پیدا می‌کنند و برخی از آنها منزوی می‌شوند



بارها رخ می‌دهد، بچه‌هایی که مجبورند خیلی زود وارد فضای کار شوند هم با وجود آن‌که شاید به فضای مجازی نیز دسترسی نداشته باشند اما به بلوغ زودرس دچار می‌شوند.» به اعتقاد این روان‌شناس، وقتی کودکی به بلوغ زودرس دچار می‌شود یکی از مراحل رشد در او اتفاق نمی‌افتد و نمی‌تواند در دوران نوجوانی به ثبات شخصیت برسد. او توضیح می‌دهد: «وقتی افراد در سن خودشان و به همراه گروه همسالان به بلوغ برسند احساس تنهایی در تغییرات را احساس نمی‌کنند اما وقتی این تغییرات خیلی زود رخ می‌دهد کودک احساس تفاوتی می‌کند که برایش خوشایند نیست و او را آنها و منزوی می‌کند.»

به کودکان آگاهی بدهید

آموزش به کودکان در دوران بلوغ اهمیت بسیاری دارد که باید در خانواده، مدرسه و جامعه نهادینه شود. بیات توضیح می‌دهد: «این آموزش‌ها باید با هدف ایجاد رفتاری مثبت و کمک به افراد برای دستیابی به سلامت روان انجام شود. همچنین آموزش بهداشت بلوغ در مدارس فرآیندی است که به تقویت مهارت، آگاهی و توانمندسازی به‌منظور افزایش سلامت نوجوانان کمک می‌کند، موضوعی که در بیشتر مدارس مغفول مانده و بسیاری از معلمان از با‌ا‌گو کردن آن برای نوجوانان خودداری می‌کنند. این در حالی‌است که اگر کودک اطلاعات درستی را از مدرسه بگیرد مجبور نیست برای پیدا کردن پاسخ سؤال‌هایش به شبکه‌های مجازی پناه ببرد و در آنجا اطلاعات ناهص یا بی‌استفاده را دریافت کند.» او بر این باور است که صحبت از بلوغ و مسائل پیرامون آن نباید به یک مکالمه ختم شود و باید در سال‌هایی که کودک به بلوغ نزدیک می‌شود این مسائل کنترل شده به او آموزش داده شود و اگر کودکان نیز دچار بلوغ زودرس شد در کنار او باشید و با مشاوره گرفتن از متخصصان، روش مراقبت از سلامت روح و روان و جسم را به او آموزش دهید تا دچار آسیب نشود.

طراح:بیژن گورانی

جدول ۶۳۷۵

جدول عادی

افقی: ۱) واحد اندازه‌گیری سطح- نوعی راه رفتن اسب ۲) بسیار ضروری- واسطه خریدار و فروشنده- طالع ۳) جشنواره سینمایی معتبر- از چهره‌های ماندگار هنر خوشنویسی کشورمان- افغان قدیم ۴) آرامگاه- نمرة عالی- کالاه‌ها) نماز هنگام خسوف و کسوف- فراهم آوردن- صد سال ۶) قوم مغول- در بیان علت به‌کار می‌رود- داد و ستد ۷) اصطلاحی در شرط‌نچ- فیلسوفان- سبب آذری ۸) حرف ندا- سنجش- شجاع- درخت زان‌گنجشک ۹) آسمان- نوعی شیرینی شکلاتی- پهنه بی‌آب و علف ۱۰) بشارت‌دهنده- در مقام توقف- کنار ۱۱) زمستان- شهری در استان یزد- قطب منفی باتری ۱۲) زبردست- ماه هشتم- نقاش نامدار اسپانیایی ۱۳) صدمه- از تیم‌های باشگاهی فوتبال ایتالیا- غوزه پنبه ۱۴) طلق نسوز- به هیچ‌وجه- ریزترین رگ خونی ۱۵) لوبیای شاخ‌ای- از هنرهای بومی افغان.

عمودی: ۱) آیینی از قرآن که معنی‌شان واضح است- بوبیدن ۲) حلال رنگ- ماشین نویسی- ساختار ۳) رام‌نشده- رستنی چتری- یار همایون- ویتامین انعقاد خون ۴) فعلی‌که به‌مفعول نیاز دارد- بسیار نزدیک- سازگاری ۵) شک و تردید- زنده به آب- سال ۳۶۵ روزه ۶) ناتمام- هوای گرفته- سنگین‌ترین حیوان ۷) لنز- بهتر- عروسک فرنگی ۸) تایر خودرو- عضو تقویت‌کننده اسکلت ساختمان در برابر زلزله ۹) سلول- نازل شده در مدینه- گازی قابل اشتعال ۱۰) اگرچه- جناح لشکر- اقامت گزیدن ۱۱) تکیه‌کلام

حل جدول عادی ۶۳۷۴

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵
۱ ت و ب خ ت و ن ا ب ج ا ر ج ا
۲ ب ج ا ن ش ق ا ق ا ش ک و ب
۳ ا ش ک ر ا ق ا ب ی ب ش و
۴ م ر د ی ا ض ی ل و ک ی ش ن
۵ ت ر د ی ل ف ا ک و ر ی ل ن ص
۶ د م ع و د ت د د ی د ا ج ر
۷ ک ی ا ا ر م ل ا ک ر د ق ا ف
۸ ا ا م ج ا ر ت ا ت ی غ ه ک ا
۹ ب ا ر ا م ت ا ر ب ر د ا د ر
۱۰ ی م ل م ل ن ا م م م م م م
۱۱ ا ی ی ع ق و ب ل ی ت ز ی ن ب
۱۲ م ب ن ا ت ا ت ل ق ی ل ا ی
۱۳ م م ت ا ر د خ م ا ن ت ی س
۱۴ م ا ل ی ن م و ا ل ا ت ا ی
۱۵ ز ن ا ی ی ا س ی ن ل و ا ز م

حل جدول ویژه ۶۳۷۴

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵
۱ د ی و ل ا م ا ل ر و ن ا ق ص
۲ ش ک ا ب ل ی م و ا ش ا ت ا
۳ ا ل ت ا م ا ر ب ن ب ر ف
۴ ک ی م ن و ر ا ی ک ا ی و
۵ ا ک ا م ی ن ی ی ل ی ن ب
۶ ک ل ف ا و ا ت ی ز ه ا ب و
۷ ک ل ه ش ق م ا ن س م ر د ی
۸ ا ی ک ا ت ا م ی ا م ی ر د ی
۹ د ر م ر ا م س ی س ی و ا ک
۱۰ ر ه ب ر ب و د ا ی ا ز ا ی
۱۱ ک و و ا ک ی ز ا ش ی م ی د
۱۲ د ن و ر د ک ی ش ب و ر ن ه
۱۳ ا ی و ر د ک ی ن ی و ل ا
۱۴ ن و ا ز ش ا ب و ه و ا ل ا
۱۵ ک ن ا ر و ن ا ب ر ا د ر

درویش- یگانه- نوعی پارچه سنتی ۱۲) انقلاب شدید عضلات- دوا- ادامه یافتن ۱۳) من و شما- قصه‌گوی سنتی- شب خاطره‌انگیز پاییز- بله‌آلمانی ۱۴) شیوه عمل- خمیده- همبازی هاردی ۱۵) پارک جنگلی نوشهر- دانمی.

جدول ویژه

افقی: ۱) کشوری در جنوب شرقی اروپا- به تناه‌ی گراییدن ۲) بیمانه- ورقه چاپی تبلیغاتی- پشت سرکسی بدگوی‌ی کردن ۳) پسوند نسبت- کنایی نوشته محمدرضا

آگهی مناقصه عمومی



منطقه ۱۲

شهرداری منطقه ۱۲ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، بدینوسیله از اشخاص واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید:

ردیف	موضوع پروژه	بر آورد اولیه پروژه (ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	خرید یک دستگاه بیل مکانیکی	۶۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	خرید یک دستگاه بیل پهلو و ۶ دستگاه مینی لوادر (پاکت)	۱۱۱/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۳/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰

الف) شرایط پرداخت به صورت نقد و غیر نقد است و مدت اجرای پروژه ۶ ماه شمسی است.
ب) شرایط مناقصی: اشخاص حقیقی یا حقوقی
ج) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: محل دریافت اسناد شهرداری منطقه ۱۲ واقع در میدان شهداء، نبش عظیم زادگان، طبقه دوم اداره قراردادها و محل قبول پیشنهادات نیز در شهرداری فوق واحد دبیر خانه است.
د) نحوه دریافت سپر ده نقدی و شماره حساب: سپر ده شرکت در هر مناقصه می‌بایستی براساس جدول فوق به حساب شماره ۱۰۰۶۵۷۴۱۴۸ نزد بانک شهر شعبه میدان شهداء (به نام شهرداری منطقه ۱۲) واریز شود یا ارائه ضمانت‌نامه بانکی معتبر به مدت ۳ ماهه
ه) مهلت ارائه اسناد: مناقصی می‌بایستی حداکثر ظرف ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی جهت دریافت اسناد و تحویل پیشنهادات به محل مندرج در بند (ج) مراجعه نمایند. ضمناً می‌بایستی اسناد مناقصه توسط دارندگان حق امضاء مجاز (برابر آخرین تغییرات روزنامه رسمی) مهر وامضاء و آن‌ها را در پاکت‌های مربوطه قرار داده و پاکت‌ها را لاک و مهر نمایند. بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج و هز هتّه آگهی به عهده برندگان مناقصه خواهد بود. جهت دریافت اسناد داشتن فلش الزامی است.
و) شرکت کنندگان می‌توانند علاوه بر تحویل اسناد به صورت فیز یکی در مدت زمان مقرر نسبت به باز گذاری اسناد (پاکت الف) در سایت <http://business.tehran.ir> به صورت توکن اقدام کنند و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۲



شرکت مخابرات ایران (سهامی عام) منطقه قم

مزایده گزار: شرکت مخابرات ایران – منطقه قم

موضوع مزایده	مبلغ کل سپرده شرکت در مزایده (ریال)	مهلت خرید اسناد	مهلت بازدید	مهلت تحویل اسناد	تاریخ بازگشایی پاکت‌ها
فروش تجهیزات و ماشین آلات مولد برق و آب مقطر نیروگاه CHP معصومیه قم	۴۱/۴۷۰/۰۰۰/۰۰۰	از تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۵ تا ۱۴۰۱/۱۰/۱۴	از تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۵ تا ۱۴۰۱/۱۰/۱۴	تا ساعت ۱۵ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۹	ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۱

طریقه تهیه اسناد مناقصه:

علاقه‌مندان به شرکت در مزایده می‌توانند از روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۵ لغایت روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۴ به غیر روزهای تعطیل (و جمعه‌ها) از ساعت ۸ صبح تا ۱۵ با پرداخت مبلغ ۲ میلیون ریال از طریق مقتضی (فیش بانکی، خودپرداز، حواله اینترنتی، دستگاه کارت خوان) به حساب شماره ۱۶۵۰۷۵۰۷۷۲ بانک ملت شعبه مرکزی قم (با شناسه واریز ۳۲۹۱۱۵-۰۱۸-۳۵۰) به نام شرکت مخابرات ایران- منطقه قم به نشانی: قم، انتهای بلوار ۱۵ خرداد، شرکت مخابرات استان قم، طبقه اول، اتاق ۲۰۷ مراجعه نموده و اسناد مزایده را دریافت نمایند.

شماره تماس: ۰۹۵۹-۳۷۲۳-۰۲۵ فکس: ۰۷۷-۳۷۷۷۰-۰۲۵

محل تحویل پاکت‌ها: دبیر‌خانه این شرکت به آدرس فوق اتاق ۱۱۲ می‌باشد.

این شرکت در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

www. Qom.tci.ir