

با بلوغ دیررس چه کنیم؟



حداکثر سن بلوغ برای دختران ۱۲ و برای پسران ۱۴ سالگی است. درصورتی‌که علائم بلوغ تااین سنین مشاهده نشوند، بلوغ دیررس نام دارد. از دلایل بروز بلوغ دیررس می‌توان به عواملی مانند وراثت، استرس بیش از حد، تغذیه نامناسب، تمرین‌های ورزشی فشرده و شدید، از دست رفتن بافت چربی ناشی از رژیم‌های سنگین، بیماری‌های زمینه‌ای، مصرف برخی از داروها یا اقدامات درمانی خاص و سیگار کشیدن اشاره کرد. شناسایی و تشخیص بلوغ دیررس در پسران و دختران اقدام برای درمان آن، برای سلامت روحی و جسمی نوجوانان مهم است. نوجوان مبتلا به بلوغ دیررس به دلیل عدم رشد کافی درمیان همسالانش دچار استرس و فشار روانی می‌شود و به طرز محسوسی کوتاه‌تر از دیگران است. از لحاظ روانی برای نوجوان بسیار سخت است که شاهد رشد دوستان و همسالانش باشد، در حالی‌که چنین چیزی در مورد خودش اتفاق نیفتد. همکلاسی‌های مدرسه ممکن است در مدرسه آذیتش کنند یا از بازی در ورزش موردعلاقه خود جا بماند. این مسأله به تصویر بدن و عزت نفس لطمه می‌زند. نوجوان برای غلبه کردن بر مشکلات و نگرانی‌های اجتماعی، نیازمند کمک و رسیدگی پزشکی و والدین خود است. مراجعه به متخصص غدد و انجام بررسی‌های هورمونی یکی از اصلی‌ترین روش‌های درمان بلوغ دیررس است. علاوه براین جهت حمایت روانی از او بخواهید به انجام فعالیت‌هایی‌که از آن لذت می‌برد و در آن مهارت دارد بپردازد. خواب کافی و رژیم غذایی سالم از اهمیت زیادی برخوردار است. به فرزندتان یادآوری کنید مشکل بلوغ دیررس راه‌حل دارد و نهایتاً به همسن و سال‌های خود می‌رسد، اما اگر حس می‌کنید اعتماد به نفس فرزندتان تضعیف شده و در تعاملات دچار مشکل است یا افسرده شده، درشت ضعیف شده یا مشکل روحی دیگری پیدا کرده، بهتر است به مشاور یا روان‌درمانگر مراجعه کنید.

شناخت علائم اضطراب در کودکان از اهمیت زیادی برخوردار است. کودکان مبتلا به اضطراب ممکن است علائم را کاملاً مانند بزرگسالان نشان ندهند. برای مثال علاوه بر ترس و نگرانی، عصبانی یا تحریک‌پذیر جلوه کنند. براساس گزارش مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) تقریباً ۷/۸ درصد کودکان سه تا ۱۷ ساله دچار مشکل اضطراب هستند. اگر متوجه افزایش ترس، استرس و نگرانی در کودک خود شده‌اید، ممکن است که آنها با

اضطراب فرزندتان را جدی بگیرید



فاخره بهبهانی گروه جامعه

مشاهده و پذیرش سبک زندگی و ظواهری‌که در شبکه‌های اجتماعی به‌خصوص اینستاگرام، بلاگ‌ها و حتی افراد عادی از زندگی خود به نمایش می‌گذارند، نقاط ضعف و آسیب‌هایی را در ما ایجاد می‌کند که می‌تواند بر بخش‌های مختلف زندگی ما به‌ویژه روح و روان‌مان، تأثیر سوء گذاشته و سبب بروز نارضایتی، احساس کمبود و ناکافی بودن در ما شود. متأسفانه بسیاری از ما بدون داشتن کمترین آگاهی و اطلاع، به‌سرعت در دنیای ظواهر شبکه‌های اجتماعی گم می‌شویم. این درحالی‌است که نمای کاذبی‌که افراد از زندگی مرفه، بی‌دغدغه و شاد خود در این بستر به تصویر می‌کشند، ما را دچار فاصله‌گیری از خود و به‌نوعی خودباختگی کرده است. همین ازخودبیگانگی سبب بروز نوعی احساس ناکافی بودن در ما کرده است.

دکتر محمدرضا مقدسی، در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: هرکس نقاط قوت و ضعف منحصره‌فردی دارد و احساس ناکافی بودن یک تجربه مشترک انسانی و درعین‌حال یکی از تجربیات عاطفی است که می‌تواند تأثیرات منفی روی زندگی فرد بگذارد. این احساس معمولاً با تفکرات منفی و انتقادی نسبت به خود همراه است و می‌تواند در زمینه‌های مختلفی مانند کار، سبک زندگی، روابط اجتماعی و حتی سلامت روانی بروز کند.

بزرگ‌ترین چالش در قلمرو تاب‌آوری

احساس ناکافی بودن می‌تواند تاب‌آوری و سلامت روان را به چالش بکشد. این احساس ممکن است ناشی از فشارهای زندگی، مشکلات اقتصادی، روابط اجتماعی ناکارآمد، مقایسه خود با دیگران، انتظارات غیرواقعی از خود یا فشارهای اجتماعی باشد. زمانی‌که فرد خود را ناکافی می‌بیند، اعتماد به نفس و عزت نفس او کاهش می‌یابد و در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات زندگی دچار تردید می‌شود. این وضعیت می‌تواند به اضطراب، افسردگی، انزوا و کاهش کیفیت زندگی منجر شود و توانایی فرد را در مقابله با سختی‌ها کاهش دهد. برای تقویت تاب‌آوری مهم است که افراد بر ارزش‌ها و نقاط قوت خود تمرکز کرده و احساس کافی بودن را در خود پرورش دهند و به دنبال مشاوره و راهکارهای مؤثر برای بهبود سلامت روان باشند.

منتهم اصلی احساس ناکافی بودن شبکه‌های اجتماعی است

یکی از دلایل اصلی احساس ناکافی بودن، مقایسه خود با دیگران

یک اختلال اضطراب روبه‌رو باشند. توانایی شناسایی علائم و نشانه‌های اضطراب، اولین قدم اساسی در کمک به کودک است. برخی از علائم اضطراب عمومی در کودکان شامل ترس و نگرانی بیش از حد که اغلب به خانواده، مدرسه، دوستان یا فعالیت‌های دیگر مربوط می‌شود، احساس نگرانی قبل از وقوع اتفاق، تیک عصبی، اعتماد به نفس و عزت نفس پایین و تحریک‌پذیری است. طبق گزارش مجله آکادمی روانپزشکی کودکان و نوجوانان آمریکا،

این مقایسه‌ها می‌تواند به‌ویژه در دنیای مجازی و شبکه‌های اجتماعی تشدید شود. در دنیای امروز، شبکه‌های اجتماعی به‌راحتی امکان مشاهده زندگی و موفقیت‌های دیگران را فراهم می‌کند. این مقایسه‌ها می‌تواند احساس ناراضیاتی از خود را به همراه داشته باشد و فرد ممکن است به‌جای تمرکز روی نقاط قوت و موفقیت‌های خود، به ضعف‌ها و ناکامی‌ها توجه کند. برای مقابله با این احساس، مهم است که خود را با استانداردهای شخصی‌مان ارزیابی و بر رشد و پیشرفت خود تمرکز کنیم و ظواهر نمادین هر محتوا و زندگی‌ای را با باطن زندگی خود مقایسه نکنیم.

داشتن انتظارات غیرومنطقی از خود که در نتیجه پیروی از سبک زندگی‌های غیبرمتعارف در شبکه‌های اجتماعی ایجاد می‌شود یکی دیگر از عللی است که می‌تواند به ناامیدی و احساس ناکافی بودن در فرد منجر شود. وقتی فردی به دنبال دستیابی به اهداف

غیرواقعی

است، فشار

کودکان می‌توانند در مراحل مختلف رشد با اختلالات اضطراب مختلف روبه‌رو شوند. برای بعضی از بچه‌ها، اضطراب ممکن است یک بیماری مادام‌العمر باشد اما برای بعضی دیگر، علائم و اثرات آن موقتی و مربوط به یک وضعیت خاص است. خبر خوب این است که درمان این اختلال درمان بسیار اثر بخشی دارد، به طوری که وضعیت آینده کودکان و نوجوانان در آینده بسیار امیدوارکننده است.

رواج حسرت‌پشت ویت‌رین فضای مجازی

چه کنیم که با دیدن زندگی دیگران، احساس کمبود نکنیم؟

روانی زیادی را تجربه می‌کند که می‌تواند کاهش اعتماد به نفس و افسردگی را در پی داشته باشد. این انتظارات ممکن است ناشی از مقایسه با دیگران یا استانداردهای اجتماعی غیرقابل‌دسترس باشد. برای جلوگیری از این وضعیت، مهم است که اهداف خود را واقع‌بینانه تعیین و بر پیشرفت‌های کوچک تمرکز کنیم. پذیرش نقص‌ها و محدودیت‌ها نیز می‌تواند به افزایش رضایت و خوشبختی کمک کند. تجربیات منفی یا انتقادات در دوران کودکی یا نوجوانی نیز می‌تواند تأثیر زیادی بر خودباوری فرد داشته باشند. این تجارب ممکن است شامل قضاوت‌های منفی از سوی والدین، معلمان یا همسالان باشد که می‌تواند احساس عدم کفایت و ناامنی را در فرد ایجاد کند. این احساسات منفی می‌توانند به شکل‌گیری تصویری نادرست از خود منجر شوند و فرد را از تلاش برای دستیابی به اهدافی بازدارند. در نتیجه، تقویت خودباوری از طریق حمایت عاطفی و تشویق مثبت در این دوران اهمیت ویژه‌ای دارد تا فرد بتواند به پتانسیل‌های واقعی خود دست یابد.

غیرواقعی است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

است، فشار

آگهی مناقصه عمومی

بدون اخذ سپرده

درخواست شماره: RHS-0147803-T13

موضوع آگهی: خرید ۴ قلم انواع ورق

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.baorco.ir مراجعه نمایید.

روابط عمومی و امور بین الملل

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی نوبت دوم

کانون کارگران بازنشسته شهرستان کرج

بدینوسیله به اطلاع کلیه کارگران بازنشسته عفو کانون می‌رساند مجمع عمومی عادی نوبت دوم کانون کارگران بازنشسته شهرستان کرج روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۸ از ساعت ۹ صبح لغایت ۱۱، در محل حسینیه چهارده معصوم، واقع در کرج، بلوار ذوب آهن، نرسیده به پل اتوبان، خیابان شهید حسینی مرمر، ویسروی آشنه‌نشانی برگزار می‌گردد. لذا از کلیه کارگران بازنشسته و از کارافتاده مربوط به شعب سازمان تأمین اجتماعی شهرستان کرج (شامل: شعبه بیمه یک، دو، سه کرج، شعبه بیمه کمالشهر و شعبه بیمه ماهدشت) جهت حضور در مجمع مذکور دعوت به عمل می‌آید.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی نوبت دوم: استماع گزارش عملکرد هیات مدیره و بازرسان کارهای انجام شده و بیان مالی

توضیح اینکه همراه داشتن کارت عضویت کانون و یا کارت ملی در هنگام حضور در مجمع الزامی است.

قلمی شادبخش

رئیس هیات مدیره کانون کارگران بازنشسته شهرستان کرج

آگهی مزایده عمومی (نوبت دوم)

شرکت تأمین و توسعه زیرساخت خلیج فارس در نظر دارد «قطعات ضایعاتی واقع در انبار ضایعات تصفیه‌خانه فاضلاب بندر عباس» از طریق فرآیند برگزاری مزایده عمومی به فروش برساند.

نام و نشانی مناقصه‌گزار:

بندر عباس، فلکه برقی، خیابان خبرنگار، ساختمان الماس جنوب، طبقه اول، شرکت تأمین و توسعه زیرساخت خلیج فارس ۰۷۶۳۲۲۲۲۷۷۴۴-۰۷۶۳۲۲۲۲۸۵۷۵۷

زمان باز ده:

از تاریخ روز شنبه ۱۴۰۳/۰۸/۰۸ الی دوشنبه ۱۴۰۳/۰۸/۱۴ از ساعت ۸ الی ۱۶

زمان مزایده: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۶ از ساعت ۱۴:۳۰ رأس ساعت ۹

مکان مزایده و محل تحویل اسناد:

سالن جلسات شرکت تأمین و توسعه زیرساخت خلیج فارس

شرایط شرکت در مزایده عمومی: پرداخت هزینه های بارگیری، حمل و انتقال ضایعات و دیگر هزینه‌ها متصور جهت فروش موضوع فوق به عهده برنده می‌باشد.

مبلغ تقسین شرکت در مزایده: به میزان ۱،۵۶۹،۵۰۰،۰۰۰ ریال به صورت ضمانتنامه بانکی یا واریز وجه نقد، به دستگاه مزایده گزار تسلیم شود.

دستاوردهای ماندگار سمپوزیوم فولاد برای فولاد اکسین

استفاده توان دانش بنیان‌ها برای توسعه سید محصولات فولادی در اکسین

شرکت‌های توانمند داخلی تولید کننده فولادی در این نمایشگاه حضور داشت و توانست با عرضه توانمندی‌های خود در حوزه ورق‌های فولادی، دستاوردهای بی‌نظیری را برای خود محقق کند. برگزاری نشست‌های متعدد با شرکت‌های دانش بنیان و توانمند داخلی و همچنین انجام گفت‌وگوهای تجاری با شرکت‌های خارجی به منظور افزایش بازارهای صادراتی و استفاده از توان و دانش این شرکت‌ها از جمله دستاوردهای چشمگیر اکسین در حضور این شرکت در نمایشگاه بین‌المللی فولاد ۱۴۰۳ و سمپوزیوم فولاد ۴۰۳ بود. تلاش شرکت فولاد اکسین خوزستان برای افزایش سطح همکاری‌ها با شرکت‌های دانش بنیان داخلی به منظور استفاده از توانمندی‌های این شرکت‌ها و همچنین ارتقا

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۴۷

جدول عادی

افقی: ۱) رنگ موی فوری-نام قدیم بیت‌المقدس و بلند و رفیع (۲) لباسی از جنس مواد مقاوم در برابر ر-رشته ورزشی سنگین (۳) پژواک-تلاشگر-یاداش -مادر عرب (۴) شهری در افغانستان -رمان امیل زولا فرانسوی -بازگرداندن (۵) کلرید آمونیوم-پیامبر ایرانی (۶) استهزا نژاد مردم آلمان-استحکام (۷) پرداختی مجرم برای مجازات -خبرگزاری ایتالیا -پس غذا(۸) رمق آخر -از پیشگامان داستان‌نویسی نوین ایران و خالق بوف کور-دشمن سرسخت (۹) کردار-فریاد-گودی (۱۰) روزها -بسیار مهربان-نوشته (۱۱) دهه (۱۲) حواریون -ایلات (۱۳) برادر -روایت‌کننده-گدایی (۱۴) پوستین-همسر حضرت یعقوب (ع)-رخکن حمام‌های قدیمی - از مصالح ساختمانی (۱۵) محل نگهداری سالمندان -قطار برقی شهری (۱۶) افزونی-مجموعه تشک و لحاف و بالش-محل ورود.

عمودی: ۱) افتخار - نیروگاه شمال کشور - ثبات (۲) شکرگزار - رایگان - فرمانروای خوارزمشاهی (۳) شهری در استان کرمانشاه - ممکن است E- (۴) یک وبک-بازنشاختن-جمع مگسر (مولود) میدانی در تهران-آرزی بزرگ -ماده‌ای مخدر (۶) گیاهی از خانواده ریواس - وسیله‌ای برای شنیدن صدای وسایل صوتی-کلمه شرط (۷) ذخیره‌کردن انرژی الکتریکی در خازن-از پیامبران الهی-برادر عرب (۸) زنان عربی-راه باریک و سروشیده - عظمت (۹) پول زاین-طمع‌کار-ادعا-پیشوندی در دستگاه یکاهای بین‌المللی-رنگ‌کردن

کوتاه مدت مو - مذهب بومی زاپین (۱۱) رهایی-نمایشنامه گارسیا لورکا. فریاد مهیب (۱۲) الیومی یا آواز علی‌رضا افتخاری -جدا کردن دشمن آتش (۱۳) مخفف اگر طراحی اولیه. کلیسای تاریخی پاریس (۱۴) از نوشت افزار - قومی از نژاد هندواروپایی -قوم حضرت موسی (ع) (۱۵) سراب‌رده. همسر زن-مقرروض.

جدول ویژه

افقی: ۱) دهان -وام خواهی-گوشه‌ای در دستگاه ماهور (۲) نمایشنامه‌ای نوشته

حل جدول ویژه ۶۸۴۶

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

حل جدول عادی ۶۸۴۶

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