

چطور بانوجوان پرخاشگر رفتار کنیم؟

نوجوانان؛ بداخلاق، بی ادب، بی پروا و غیرقابل پیش بینی می شوند. رفتار با نوجوان پرخاشگر و بی ادب این سال ها را برای والدین دشوارتر می کند. والدین با کمک تکنیک های موثر می توانند این موقعیت را مدیریت کنند. نوجوان احساساتی مانند غم، صدمه، ترس و شرم را به کمک پرخاشگری پوشش می دهد. هنگامی که این احساسات فوران می کند، نوجوان آنها را به شکل پرخاشگری و عصبانیت بروز می دهد. در برخورد با نوجوان پرخاشگر آرامش خود را حفظ کنید. نوجوانان فاقد بلوغ و ثبات عاطفی بوده و به طور قابل توجهی به والدین خود متکی هستند؛ بنابراین بهترین کاری که می توان انجام داد، حمایت توأم با عشق ومحبت است. اگر نوجوان نسبت به شما منفی و عصبانی است، احتمالا در اعماق وجودش احساس می کند که دوست نداشتنی و ناامن است؛ بنابراین به نوجوان خود اطمینان دهید که دوستش دارید و به او اهمیت می دهید. قوانین واضحی وضع کنید که در صورت زیر پا گذاشته شدن، پیامدهای مشخصی داشته باشد و آنها را در زمان آرامش برای نوجوان خود توضیح دهید. برای گذراندن وقت مفید با نوجوان خود به انجام فعالیتی بپردازید که از آن لذت می برد و در این مدت، فقط روی دوست داشتن، اعتبار بخشیدن و مثبت اندیشی و نقاط قوت او تمرکز کنید. زمانی که نوجوان مایل به صحبت کردن است، بدون هیچ قضاوت و نصیحتی فقط گوش دهید و سپس به او کمک کنید تا راه حل های ممکن را بررسی کند. به حريم شخصی نوجوان احترام بگذارید. موقعیت های استرس را با کاهش دهید و رابطه احترام آمیزی را با او حفظ کنید. سبک زندگی سالم با ورزش روزانه، تغذیه سالم و خواب مناسب را در خانه ترویج دهید. استفاده از فناوری را محدود کرده و نوجوان خود را برای یافتن سرگرمی مناسب تشویق کنید. از نوجوان خود انتظارات منطقی داشته باشید. اگر عصبانیت نوجوان شما فراتر از واکنش معمولی به عوامل استرس زاست و در برابر تلاش های شما مقاومت می کند، ناامید نشوید به تلاش خود ادامه دهید و برای بازدهی بیشتر از متخصص و روان شناس نوجوان کمک بگیرید.

استرس بخش آشنا و رایج زندگی روزمره است و هر روز اتفاق می افتد و به اشکال مختلف خود را ظاهر می کند. استرس یک واکنش فیزیکی و ذهنی طبیعی به تجربیات زندگی است. هر چیزی از مسئولیت های روزمره تا رویداد های جدی زندگی مانند جنگ یا مرگ یکی از عزیزان می تواند باعث بروز استرس شود. تحقیقات نشان می دهد که بین اضطراب و بیماری ارتباط وجود دارد. استرس تأثیرات متعددی بر سیستم

تاثیر استرس بر روان افراد چگونه است؟

«جام جم» آثار والدین معناد بر کودکان را بررسی می کند

معصومیت دودشده

می رود اما بسیاری از والدینی که سال ها اسیر جنگال غول اعتیاد شده اند از همین تفننی بودن آن به سمت مصرف بیش از حد، استفاده از مواد مخدر صنعتی و در نهایت به دلیل مصرف بالا به مرگ رسیده اند. حالا کودکانی با انبوهی از آسیب های روحی و روانی، بیش روی این والدین مانندند. علی شفیعی، پژوهشگر حوزه اعتیاد در گفت وگویی با جام جم و در پاسخ به این سوال که آیا کودکی که در این محیط است گرفتار مصرف مواد می شود یا نه، می گوید: «این موضوع که کودک در محیطی رشد کند که مواد در آن مصرف می شود، به دلایل مختلفی می تواند او را مستعد مصرف مواد بکند. زمانی که قبح مصرف مواد توسط والدین به عنوان افرادی مرجع از بین می رود، کودک این کار را به عنوان یک اقدام بهنجار و ارزشمند تلقی می کند.» وی بر این باور است که در بسیاری از مواقع شاهد کودکانی هستیم که با حمایت هایی که از آنان صورت پذیرفته، بدون هیچ مشکلی توانستند با مصرف مواد والدین شان کنار بیایند اما برخی کودکانی که امروزه در سنین پایین ۱۴ یا ۱۵ سالگی مصرف سیگار و برخی دیگر از مواد مخدر را تجربه می کنند، ناشی از زندگی با والدین معادای است که این افراد را به سمت مصرف مواد مخدر سوق داده است.

کودکان، اسیر در دام اعتیاد والدین!

اعتیاد، به ویژه در والدین از عواملی است که موجب بروز آسیب های بسیاری می شود. گرچه فرزندان دارای والدین معناد حضور فیزیکی پدر و مادر خود را احساس می کنند اما والدین آنها نقش مخرب و آزار دهنده ای برای فرزندان شان دارند. «وقتی که والدین مصرف کننده هستند ممکن است نتوانند مراقبت کافی به لحاظ جسمی، تربیتی و... از کودک داشته باشند. اما مسأله مهم این است که این بچه ها نباید به واسطه اعتیاد والدین شان، برچسب بخورند و انگشت نما شوند یا زیر ذره بین قرار بگیرند.» این را علی شفیعی، پژوهشگر حوزه اعتیاد می گوید چرا که اعتیاد والدین سبب ضعف در عملکرد تحصیلی، مشکلات ارتباطی، انزوا و گوشه گیری، تخریب روابط با همسالان و از دست دادن جایگاه اجتماعی در کودکان می شود. در چنین خانواده هایی جایگاه

عصبی دارد و می تواند به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر عملکرد آن تاثیر بگذارد. از طرفی استرس می تواند تاثیر جدی بر مغز شما بگذارد. در مواجهه با استرس، مغز شما یک سری واکنش ها را پشت سر می گذارد که برای محافظت از آن در برابر تهدیدات احتمالی طراحی شده اند. براساس تحقیقات انجام شده، استرس باعث ایجاد تغییراتی در مغز می شود که فرد مورد نظر را به شخصی مستعد در اختلالات خلقی و

و موقعیت اعضای خانواده به درستی تثبیت نمی شود و در این صورت است که پدر و مادر احترام چندانی در محیط خانواده ندارند و با ایجاد ناسازگاری و تنش بین اعضای خانواده، خانه به محیطی ناپایدار و غیرقابل پیش بینی تبدیل می شود. این مسأله دلیلی می شود تا نقش فرزندان در این خانه تغییر کند و مسئولیت های بیشتری را بر عهده بگیرد؛ موضوعی که در آینده او هم تأثیرات زیادی را به همراه خواهد داشت. همچنین کیفیت زندگی، مهارت های فرزند پروری و نقش حمایتی والدین به شدت کاهش پیدا کرده و فرزندان از بودن کنار والدین خود احساس خجالت و شرم می کنند.

درمان والدین معناد و دیگر هیچ!

چیزی به عنوان مهارت های زندگی و مهارت حل مسأله در خانواده های دارای والدین معناد به فرزندان آموزش داده نمی شود. آنان تنها راه حل رهایی از مشکلات را در پناه بردن به مواد مخدر خلاصه می کنند اما والدین غافل از کودکان خود که هر لحظه از این مسأله می هراسند که مبادا اعتیاد پدر یا مادرشان برای دیگران آشکار شود.

مسأله ای که سبب کاهش اعتماد

به نفس در این فرزندان

می شود اما این پژوهشگر

حوزه اعتیاد معتقد است

که یکی از راهکارهای موثری

که بسیار به این کودکان کمک

می کند، درمان والدین و

ترک مواد مخدر توسط

آنان است.



اضطرابی تبدیل می کند. همچنین ممکن است به مرور باعث بروز اختلالات روانی و عاطفی شود و نیز توانایی حل مسائل و انجام وظایف ذهنی را کاهش دهد. استرس می تواند تأثیرات جسمانی نیز داشته باشد و به مشکلات جسمی بینجامد. با این حال تأثیرات استرس بر روح و روان می تواند به صورت موقتی باشد و با کاهش استرس و اجرای روش های مدیریت استرس بهبود یابد.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۷۴۱

جدول عادی

افقی: ۱) برگرفتن مطلبی از یک کتاب- هدهد- گواش ۲) خالص- کتابه از درآمد و سرمایه بسیار زیاد داشتن است ۳) پستی در فوتبال- از مشهورترین اشعار نیما- از چهیره ای موثر حزب نازی ۴) دستگاه اندازه گیری مقدار انرژی مصرف شده- از اقوام ایرانی- پادشاهان ۵) ربالوع خورشید در مصر باستان- مدار کردن- به درستی که ۶) پوشیده و پنهان- بارندگی- یک حرف و سه حرف ۷) مقر فرماندهی در ارتش- ضما- شرح جزه به جزه آیات قرآن ۸) یدکی- به تانگی ۹) قصدده سرای ایرانی قرن ششم- قابله- رئیس وزارتخانه ۱۰) فریاد مهیب- پشت سر هم- کامل کردن ۱۱) فرستاده شده- نخ بافتنی- وحشی ۱۲) تفریق- بد ذات- پرستاری ۱۳) تکرار حرفی- ریز نیست- زیبایی ۱۴) اقداماتی برای آسیب دیده قبل از رساندن به پزشک- قدیمی ۱۵) دست نخورده- شهری در استان کرمانشاه- اصطلاحی در بسکتبال.

عمودی: ۱) پستی در ورزش والیبال- رنگ سوگوری- از ملزومات خوشنویسی ۲) فروزفته- ماهیه آسایش و سعادت انسان است- آرام آرام ۳) اقترا- معادل فارسی ارگانیسم- تاشو ۴) لافحه مند- سهل و آسان ۵) دستگاه قدیمی نمایش فیلم- تابع- واحد شمارش اسب ۶) از ماهیان اقتصادی دریای خزر- میوه نخل- خوشایند ۷) عروسک- مطابق قانون و عرف اداری- چاردیواری مسقف ۸) تکرار حرفی- چاق و فربه- مدهای زمینه فیلم- طرف ۹) همراه پشتک- پیشوا- تخمک ۱۰) رماتی

جدول ویژه

افقی: ۱) کیسه دار استرالیایی که همیشه

از محمد حجازی- نگین انگشتر- نوعی پوست دباغی شده ۱۱) نایینا- لوطی و جوانمرد- قصور ۱۲) ویرگول- سفله ۱۳) آقای آلمانی- از صنایع استان هرمزگان- بالش ۱۴) جنگ افزاری برای منهدم کردن هواپیما- شب چله- نفس خسته ۱۵) راه و روش عبادت- مطالعه اجمالی- بیلابی در تهران.

حل جدول ویژه ۶۷۴۰

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

لیخند بر لب دارد- هراس انگیز- حمل کردنی است ۲) شبنم- بازیگزن فیلم های بچه جایگزین و تحت تعقیب ۳) نوشتن کتاب با استفاده از منابع مختلف- عجبی- مادر عرب ۴) دستگاه ردگیری در هواپیما- بیم ترین ساز بادی فلزی- همسر گزیدن ۵) حرف فاصله- ...! اکبر گفتن- مخلوط کن ۶) نمایشنامه ای درام از زان پل سارتر- پاکیزه- فانوس دریایی ۷) تلاش- بوی خوش- بزرگواری ۸) کوهی مشرف به سندج- عظمت ۹) سپردن- در بیان علت بکار می رود- قیام ۱۰) میانه بدن- تخم گیاه-

عمودی: ۱) چند کلمه- در شیشه نوشابه- فراگیرترین شیوه چاپ در جهان امروز ۲) غوزه بنیه- یار عذار- اولین قانونگذار تاریخ ۳) یگانه- فاضل گل ورزشی- آزاده ۴) به دست آوردنی- استخوان دیواره قفسه سینه ۵) وسیله نقلیه قدیمی- شب چله- لوازم منزل ۶) قوری- جاده فرودگاه- نیم تنه ضمیم قدیمی ۷) دوتایی- عنصر اصلی تمام مواد آلی- نایب السلطنه ۸) گلابی- مخممه- گوشه ای در دستگاه شور- B۹) شب گذشته- پشتگرمی- آخرین شب ماه قمری ۱۰) شور و غوغا- شب نامه- خالص ۱۱) مقدار انرژی که در واحد زمان از یک سطح می گذرد- چشمداشت- اختطاریه ۱۲) لگد چهارپای- از الحان قدیم موسیقی ایرانی ۱۳) رایحه- شهری در استان خراسان شمالی- همیشه ۱۴) روزنامه قدیمی مصر- لولای یا- جوی خون ۱۵) ماده آرایشی مژه ها- ویرایش سنتی تصویر عکاسی- فاصله دوت همنام متوالی.



وزارت راه و شهرسازی
سازمان راهداری حمل و نقل جاده ای
اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای
استان کهگیلویه و بویراحمد

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

نوبت دوم

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان کهگیلویه و بویراحمد در نظر دارد عملیات اجرایی پروژه های ذیل را بر اساس شرایط ذکر شده و به شرح مشخصات، اطلاعات و جزئیات مندرج در اسناد مناقصه از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد صلاحیت واگذار نماید.

لذا از کلیه شرکت های واجد صلاحیت دعوت می گردد در مناقصات ذیل شرکت نمایند. به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از موعد مقرر واصل شود، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

ردیف	شرح پروژه	محل اجرا	بر آورد اولیه برپیمانی فهرست ۱۴۰۳ (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند راجع کار (ریال)	صلاحیت مورد نیاز
۱	اصلاح نقاط پر تصادف مصوب سال ۱۴۰۱ اجرای ویرانیت، روشنایی و نصب نیوجرسی قیر فیمر ۱ و محور لیکک بهبهان	کهگیلویه	۴۵۲,۲۷۶,۹۲۸,۱۷	۱۷,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ راه
۲	انجام تمام امور نگهداری جاری و اضطراری راه در سطح استان	استان	۷۲۵۸۵۶۴۸,۷۲۰	۳,۶۳۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ راه
۳	بهسازی و آسفالت راه روستایی طوف به تنگ الک	بویراحمد	۳۱۰,۵۶۵۵۴,۲۸۲	۱,۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۵ راه

- دستگاه مناقصه گزار و نشانی:** اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان کهگیلویه و بویراحمد، یاسوج، میدان حمل و نقل
- اطلاع رسانی از طریق سایت الکترونیکی مناقصات:** <http://iets.mporg.ir> و سامانه تدارکات الکترونیکی دولت setadiran.ir
- زمان و محل در یافت اسناد مناقصه و آگاهی از سایر شرایط:** از تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۹ لغایت پایان وقت مقرر در سامانه ستاد ۱۴۰۳/۰۳/۲۱ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت setadiran.ir قابل دریافت می باشد.
- مناقصه گران می بایست پاکت الف خود را تا پایان وقت مقرر در سامانه ستاد از تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲ لغایت ۱۴۰۳/۰۴/۰۳ به آقای خضوعی اداره پیمان و رسیدگی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای واقع در یاسوج، میدان حمل و نقل تحویل و رسید دریافت دارند. همچنین پاکات الف و ب و ج باید در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت در مهلت مقرر بار گذاری شوند.**
- جلسه کمیسیون باز گشایی مناقصه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۴** راس ساعت ۹ صبح تشکیل می گردد. از کلیه مناقصه گران و یا نماینده رسمی آن ها جهت شرکت در جلسه باز گشایی پاکات پیشنهاد قیمت دعوت به عمل می آید.
- تنها پیمانکارانی می توانند در مناقصات فوق شرکت نمایند که رتبه و صلاحیت آنان در سامانه اینترنتی www.sajar.mporg.ir دارای اعتبار باشد و پاکات خود را در سامانه ستاد ایران بار گذاری کرده باشند.**
- لازم است ضمانت نامه شرکت در مناقصه، پاکت الف در لفاف مناسب لاک و مهر شده به بایگانی فنی اداره پیمان و رسیدگی تحویل نمایند.**
- مدت اعتبار پیشنهادات از آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات به مدت ۳ ماه می باشد و قابل تمدید تا ۳ ماه دیگر می باشد.**
- سایر شرایط در اسناد مناقصه به اطلاع پیمانکاران خواهد رسید.**
- شرکت کنندگان باید دارای صلاحیت ایمنی از اداره کار باشند.**

شناسه ۱۷۳۱۲۰۹

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان کهگیلویه و بویراحمد — اداره پیمان و رسیدگی

خبری خوش در هفته محیط زیست:

مبین انرژی خلیج فارس، پرچمدار عدم آلایندگی در منطقه پارس جنوبی شد

مبین چگونه به این دستاورد زیست محیطی چشمگیر دست یافته است؟

۱. بهره گیری از سیستم های پایش آنلاین و کنترلی به روز باعث شده که تولید انرژی، با رعایت استانداردهای محیط زیستی صورت پذیرد.
۲. فرآیندهای زیست محیطی بهینه، مهندسان مبین با طراحی و اجرای فرآیندهای زیست محیطی بهینه، و استفاده مجدد از منابع، میزان مصرف آب و سوخت را کاهش داده و در نتیجه، انتشار آلاینده ها و رد پای کربن را به حداقل رسانده اند.
۳. توجه به احیای محیط زیست مبین فراتر از تعهدات قانونی خود، در فعالیت های احیای محیط زیست نیز مشارکت فعال دارد. این شرکت با اجرای پروژه های حمایت از گونه در خطر انقراض لاک پشت منقار عقابی و احیای منابع طبیعی، با پاسکاری سواحل و اجرای پروژه های تحقیقاتی و پژوهشی در راستای حفظ تعادل اکولوژیکی منطقه گام های موثری برداشته است.
یازدهمین سال عدم آلایندگی، نشان دهنده مسئولیت اجتماعی بالای مبین و تعهد راسخ این شرکت به حفظ محیط زیست برای نسل های آینده است.

شرکت مبین انرژی خلیج فارس با عدم آلایندگی محیط زیست برای

یازدهمین سال متوالی، پیشگام در حفاظت از محیط زیست و

پرچمداری صنعت پاک و سبز در پارس جنوبی شد. به گزارش روابط

عمومی شرکت مبین انرژی خلیج فارس، این شرکت همانند سنوات گذشته به دلیل

رعایت کامل الزامات زیست محیطی و عدم انتشار آلاینده ها، در سال ۱۴۰۳ نیز موفق

به دریافت نامه عدم حضور در لیست واحدهای آلاینده از اداره کل حفاظت محیط

زیست استان بوشهر شده و برای یازده سال متوالی قطب بوتیلیتی عسولیه تعهد

خود به حفظ محیط زیست، اثبات کرده است. مبین همواره در کنار تولید انرژی

پایدار، به حفظ محیط زیست و منابع طبیعی نیز توجه ویژه ای داشته است. این

مجموعه با استفاده از فناوری های نوین، تجهیزات پیشرفته و تعهد کارکنان، تلاش

می کند تا از انتشار هرگونه آلاینده به محیط زیست جلوگیری کند.