

تأثیر مشاجرات والدین در کودک

برخی از والدین زمانی که به مشاجره با یکدیگر می‌پردازند از حضور فرزندان شان غفلت می‌کنند. تأثیر مشاجره والدین بر فرزندان حتی می‌تواند از تأثیر طلاق بیشتر باشد و موجب آسیب‌های روانی قابل‌جبرانی در کودک شود. مشاهده هر دعوایی به کودک احساس ناامنی می‌دهد. حال اگر این دعوا بین والدین باشد، به علت ترس از دست دادن و جدایی آنها از یکدیگر استرس بسیار بیشتری به کودک وارد می‌شود. دعوای والدین با ایجاد ترس و ناامنی در کودک به‌صورت غیرمستقیم، احتمال ابتلا به اختلالات روان‌شناختی ازجمله اضطراب، افسردگی و وسواس را در آنها افزایش می‌دهند. الگوپردازی از مشاجرات خانوادگی سبک رفتاری خشن و پرخاشگرانه را در فرزندان ترویج می‌دهد در نتیجه هنگام مواجهه با مشکل، دعوا را بهترین راه حل می‌دانند! این الگوی رفتاری، روابط اجتماعی کودک را مختل می‌کند و این کودکان در آینده نیز در برقراری تعامل مثبت و سازنده با همسر خود به مشکل برمی‌خورند. در موارد شدید، اثرات شخصیتی دعوی والدین در حضور کودکان، خودشان را به‌صورت اختلالات روان‌شناختی مانند احساس گناه، کج خلقی و اضطراب، کابوس‌های شبانه، اختلالات روان‌تی و... نشان می‌دهد. به‌خاطر بسپارید که دعوی والدین در حضور کودکان اثرات مخربی بر شکل‌گیری شخصیت، رشد عاطفی، روابط اجتماعی و سلامت روان کودک می‌گذارد. لذا توصیه می‌شود مشکلات و چالش‌های زندگی را به شیوه‌های مسالمت‌آمیز حل‌کنید، خونسردی‌تان را حفظ و از داد و فریاد و فحاشی در حضور کودکان به‌شدت خودداری کنید. به فرزندان اطمینان بدهید که دعوی شما ارتباطی با او ندارد. از کودک بخواهید شما را تنها بگذارد و برای چنددقیقه به اتاقش برود. بعد از اتمام دعوا فوراً به سراغ کودک بروید و او را در آغوش بگیرید. در نهایت این‌که اگر مشکل زناشویی‌تان جدی است، سعی کنید آن را ریشه‌یابی کنید و بهترین راه حل ممکن را انتخاب کنید.

هر نخ سیگار چند دقیقه عمر را کوتاه می‌کند؟

براساس نتایج پژوهشگران دانشگاه کالج لندن مشخص شد هر نخ سیگار ۱۷ دقیقه از عمر مردان و ۲۲ دقیقه از عمر زنان را کاهش می‌دهد. این اعداد بیش از برآوردهای قبلی است که طبق آنها هر سیگار فقط ۱۱ دقیقه از زندگی فرد کم می‌کرد. پژوهشگران دانشگاه کالج لندن معتقدند آسیب ناشی از سیگار کشیدن به‌صورت تدریجی و انباشته است و هرچه فرد زودتر این عادت را

بررسی انچه مختلف سواد سلامت در گفت وگوی «جام‌جم» با یک دکتر روان‌شناس کودک و نوجوان:

ارتقای سواد سلامت نیازمند همکاری بین‌سازمانی



تهمینه سبختی‌شاد
گروه جامعه

سواد سلامت از آن دست موضوعات حائز اهمیتی است که به‌صورت مستقیم بر حفظ سلامتی افراد تأثیر دارد. این‌که افراد بتوانند خودشان و اطرافیان‌شان در برابر عوامل بیماری‌زا مراقبت کنند، مفهومی که از سال ۱۹۹۷ به حوزه ارتقای سلامت وارد شده است.

مسأله‌ای که فراتر از آموزش و سواد خواندن و نوشتن است، با این‌حال مطالعات حاکی از آن است که نیمی از جمعیت ایران دچار محدودیت سواد سلامت هستند و این محدودیت در گروه‌های آسیب‌پذیر همچون سالمندان، افراد با درآمد پایین، افراد با تحصیلات کمتر و بسیاری از زنان خانه‌دار نیز بیشتر دیده می‌شود؛ موضوعی که برای بررسی ابعاد مختلف آن با دکتر سمانه حقیری، روان‌شناس کودک و نوجوان به گفت‌وگو پرداخته‌ایم.

۴] خانم دکتر به نظر شما چه تعریفی می‌توانیم از سواد سلامت داشته باشیم؟

وقتی ما می‌گوییم سواد، یعنی میزان درک ما؛ شاید در عامه سواد به معنای خواندن و نوشتن باشد اما وقتی از سواد سلامت می‌گوییم، یعنی این‌که چقدر از این موضوع آگاهی و درک داریم، چقدر می‌توانیم با توجه به آموزه‌هایی که به‌دست آورده‌ایم نگرش، رفتار و تصمیم درست نسبت به مسائل مربوط به سلامت داشته باشیم.

۵] نقش سواد سلامت در پیشگیری از بیماری‌ها به چه شکل است؟

یکی از اقدامات مهم در حوزه سواد سلامت این است که جنبه



کنار بگذارد، عمر طولانی‌تری خواهد داشت. بررسی‌ها نشان می‌دهد فردی که روزانه ۱۰ نخ سیگار می‌کشد، اگر از اول بهمن سیگار را ترک کند، می‌تواند تا هفتم بهمن از کاهش یک روز کامل از عمر خود جلوگیری کند. این فرد تا ۲۰ اسفند می‌تواند یک هفته به عمر خود اضافه کند و تا پنجم خرداد، یک ماه بیشتر از زمانی که به سیگار کشیدن ادامه می‌داد، زندگی خواهد کرد. سیگار کشیدن

۴] کسی که سواد سلامت را در خود تقویت کرده دارای چه تمایزی نسبت به دیگران است؟

کسی که سواد سلامت دارد مطمئناً بیشتر تحقیق می‌کند و کارو اقدامی را که مربوط به سلامتی است بدون دلیل و آگاهی انجام نمی‌دهد. برای مثال اگر می‌خواهد دارویی را مصرف کند حتماً پیش از آن درباره دارو تحقیق می‌کند. یا اگر بخواهد غذایی را استفاده کند به برچسب و ارزش غذایی‌ای آن توجه می‌کند. از سوی دیگر سواد سلامت می‌تواند تا حدی سبک زندگی ما را به لحاظ تغذیه‌ای، فیزیولوژیکی و ورزشی تحت تأثیر فرا دهد. زمانی که سواد سلامت داشته باشید خطای‌تان کمتر است. وقتی پیشگیری و غربالگری می‌کنید قطعاً بیماری‌ها، تعداد ویزیت‌ها، بستری، عمل جراحی و توانبخشی نیز کاهش پیدا می‌کند. از طرفی با کاهش هزینه‌های درمانی و افزایش کیفیت آن، افزایش کیفیت و سبک زندگی مواجه می‌شویم.

۶] چه اقداماتی را باید در راستای سواد سلامت انجام دهیم؟

سواد سلامت باید از کودکی به‌عنوان یک فرهنگ جا بیفتد. باید از دوره ابتدایی یا در محیط خانواده، این موضوع را که چطور باید مراقب خود باشیم، چه از نظر بهداشتی و چه مهارتی برای کودکان و فرزندان‌مان تبیین کنیم.

سال‌های سالم زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این اثرات بیشتر در دوران میانسالی بروز پیدا می‌کند و نه در سال‌های پایانی زندگی که معمولاً با بیماری و ناتوانی همراه است. به‌عنوان مثال، یک فرد سیگاری ۶۰ ساله معمولاً وضعیت سلامت مشابهی با یک فرد غیرسیگاری ۷۰ ساله دارد. حال هرچه افراد زودتر سیگار را ترک کنند، زندگی طولانی‌تر و سالم‌تری خواهند داشت.



حتی ما می‌توانیم زنگ سلامت در مدرسه داشته باشیم و در طول هفته حداقل یک زمانی را به ارائه نکات مربوط به سلامتی مخصوصاً برای دانش‌آموزان ابتدایی اختصاص دهیم. آموزش سواد سلامت و اهمیت آن و این‌که تا چه حد می‌تواند در آینده مؤثر باشد در ابتدا از خانواده و سپس مدرسه باید یاد داده و فرهنگ‌سازی کنیم. بهتر است که ترویج این سواد مرحله به مرحله و به‌صورت دومینیوی بیش برود. از آن طرف همکاری بین‌سازمانی در این خصوص بسیار مهم است؛ این‌که برای مثال آموزش و پرورش با وزارت بهداشت مرتبط شود. این حالت می‌تواند به‌صورت آشناری این نوع از سواد را بالا ببرد. البته افراد زمانی که یک موضوعی اولویت‌دار باشد و آن را احساس کنند، بیشتر به آن توجه می‌کنند. همان‌طور که ما در دوران کرونا شاهد بودیم همه دنبال آن بودند تا چه چیزی استفاده کنند و چه چیزی بخرند، چراکه به آن نیاز داشتند و برای‌شان این مسأله مهم و فوری بود.

۷] نقش بلاگرهای سلامت و به‌صورت کلی فضای مجازی در ارتقا یا کاهش سواد سلامت چگونه است؟

فضای مجازی یک جاهایی خوب و جاهایی هم بد است و نمی‌توان هیچ‌کدام را نادیده گرفت اما مسأله این است که آیا این بلاگر سواد بهداشتی آکادمیک دارد؟ آیا مطالبی که ارائه می‌دهد دارای مرجع موچهی است یا نه؟ من توصیه می‌کنم اگر قرار است مردم از فضای مجازی برخوردار باشند، از تازمانی وزارت بهداشت یا شبکه‌های بهداشتی – درمانی موجود استفاده کنند؛ این‌که آن بلاگر تا چه حد حرف‌هایش سندیت دارد، علمی و منطقی است، از موضوعات حائزاهمیت در این امر است. ما باید سواد سلامت را از جایی موجه به‌دست آوریم و نمی‌توانیم از هرجایی آن را کسب کنیم. به‌هر حال ما به سمت این فضا در حال حرکت هستیم اما رفتن به سمت اطلاعات غلط دارای عواقب بیشتری است.



آگهی مناقصه عمومی

شماره ۱۴۹-۴۰۳

موضوع: ارتقای سیستم کنترل DCS واحد پلی پروپیلن (PP)

مجتمع پتروشیمی شازند



شرکت پتروشیمی شازند (سهامی عام)

در نظر دارد، پیمان فوق‌الذکر را به شرح مندرج در بند (الف) از طریق برگزاری مناقصه عمومی و طبق شرایط خصوصی و واجد شرایط واکندار نماید. لذا از کلیه شرکت‌های معتبر و دارای تخصص و تجربه مفید و مرتبط با موضوع مناقصه، دعوت می‌گردد تا تا تاریخ ۱۵/۱۰/۱۴۰۲ لغایت ۱۲/۱۰/۱۴۰۲ (به غیر از روزهای تعطیل) ضمن معرفی نماینده مطلع و آگاه و یا همراه داشتن کلیه مدارک مورد نیاز در بند (ب)، جهت تحویل مدارک و تکمیل فرم تقابله‌نمایی شرکت، تا ساعت ۲۲ جاده ورودی مجتمع پتروشیمی شازند، دفتر امور پیمان‌ها و تر آور در مراجه و در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۶۶-۳۲۶۳۳۱۶۵-۰۲ تماس حاصل نمایند.

الف) شرح کار: ۱- ارتقای سیستم کنترل DCS واحد پلی پروپیلن (PP) مجتمع پتروشیمی شازند و انجام کلیه فعالیت‌های مرتبط با مهندسی، خرید و تأمین تجهیزات تست، نصب و راه‌اندازی، آموزش و ارائه مدارک فنی پایانی پروژه

ب) مدارک مورد نیاز: ۱- تصاویر آسانسنامه، آگهی تأسیس و ثبت شرکت و آخرین تصمیمات و تغییرات مندرج در روزنامه رسمی شامل تغییرات مدیریتی، آدرس شرکت، نام شرکت و تصویر شناسنامه و کارت ملی (پشت و رو) صاحبان امضای مجاز شرکت ۲- گواهی صلاحیت پیمانکاری از سازمان برنامه و بودجه و گواهی صلاحیت ایجنتی پیمانکاری از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی ۳- فهرست سوابق کارهای انجام شده یا در حال انجام و یا مشابه موضوع مناقصه با ارائه گواهی و رضایت‌نامه از کارفرمایان قبلی ۴- ارائه گردش مالی شرکت، مقابله حساب‌های قراردادها، انجام شده، گواهی ارزش افزوده کلیس خدمات‌نامه‌های اخذ شده طی یکسال گذشته ۵- تصویر گواهی نامه ثبت‌نام مواد پیمان مالیاتی (کد اقتصادی) و شناسه ملی، شناسی و کد پستی و شماره تلفن (فاکس) ۶- سایر مدارک و گواهی‌های معتبر و مرتبط با موضوع مناقصه که در ارزیابی توانمندی و تأیید صلاحیت مناقضی مؤثر باشد. ۷- پیمانکاری می‌بایست دارای تجربه عملی لازم و مفید در نصب و راه‌اندازی پروژه‌های مشابه بوده و دارای رزومه عملی در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی باشد.

نحوه: در صورت نقی و عدم تکمیل مدارک مذکور ارزیابی متقاضیان قابل بررسی نخواهد بود. همچنین ارائه مدارک و عدم تأیید صلاحیت، هیچ گونه حقی را برای متقاضیان ایجاد

روابط عمومی و امور بین الملل شرکت پتروشیمیه شازند.

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی

شماره مناقصه WSS-0050179

با شماره فراخوان سامانه ستاد ۱۵۲۰۰۳۴۰۰۰۱۳۴۰۰۰۲۰۰۳۰۰



شرکت نفت و گاز پارس در نظر دارد خرید P/F "SIEMENS" PLC مورد نیاز خود را با برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای طبق شرایط زیر از طریق یک شرکت واجد صلاحیت تأمین نماید.

شرایط و مدارک لازم جهت دریافت استعلام ارزیابی کیفی:

الف) داشتن تجربه کافی و مرتبط با موضوع کار

ب) آسانسنامه، اظهارنامه ثبت شرکت و آخرین آگهی تغییرات (مندرچ در روزنامه رسمی)

ج) ارائه کد اقتصادی، شناسه ملی

د) صورت‌های مالی حسابرسی شده مربوط به حداکثر ۳ سال گذشته

ز) کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط دعوت می‌گردد بلافاصله پس از چاپ آگهی اول و حداکثر ۳ (سه) روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم تا پایان ساعت اداری، به نشانی اینترنتی WWW.SETADIRAN.IR قسمت سامانه مناقصات مراجعه نموده و پس از اخذ کد کاربری و رمز عبور نسبت به دریافت اسناد اقدام نمایند.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان ارزیابی کیفی از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت انجام خواهد شد.

لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

اطلاعات و اسناد مناقصه عمومی پس از برگزاری فرآیند ارزیابی کیفی و ارسال دعوت‌نامه

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر متقاضیان می‌توانند با شماره تلفن ۵ و ۰۲۱-۸۳۷۶۴۶۴۰ (خدمات مناقصات) تماس حاصل نمایند.

شرکت نفت و گاز پارس – روابط عمومی

شناسه ۱۸۵۶۷۰۰

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۰۱

جدول عادی

افتی: ۱) اعتماد به نفس- قند موجود در شیر(۲) بزرگ و مهنر- نوعی پارچه نخی ظریف- دوستدار(۳) حرف دهن کجی- داستانی نوشته تورگنیف روسی- همیشه- جانشین(۴) جد رستم در شاهنامه- طبابت- منتشرکننده کتاب(۵) دهمین خلیفه اموی- گشودن(۶) پنهان شدن برای حمله ناگهانی- مدفن علامه حلی- جیره- مفری(۷) سنگدلی- از ادویه مخصوص غذا- وسیله نخ ریسی(۸) بز کوهی- قاطر- زشت و ناپسند- رود(۹) رام(۱۰) ماری غیرسمی- انگل- نامناسب و بی نظم(۱۱) پرندهای مهاجر با منقار دراز- پیش‌قراول- نام اصلی میرزا کوچک خان(۱۱) کجروی- واحد پول بنگلادش(۱۲) واکبردار- پیری- مسرور(۱۳) پدربزرگ- امپراتور دیوانه روم باستان- آینده- بوی رطوبت(۱۴) ماترک- از درجات نظامی- لوح سنگی(۱۵) تخم مرغ عسلی- از هنرهای بومی اصفهان.

عمودی: ۱) تنگ چشم- پیش‌غذای خوشمزه گیلانی(۲) لازم- دگرگون شده- سیزمایل به خاکستری(۳) سراسر محبت- آماد- ابرار مکانیک- حرف عطف عربی(۴) آن سوی سقف- سمیع- بنیان‌گذار اتحاد جماهیر شوروی(۵) فرنگ- مسلط کردن- ریسمان(۶) بیماری کهنه- اندیشیدن- دعای (تبر لب(۷) اصلاح عکس پس از ظهور- غیراختیاری- جوش صورت(۸) نشانه مصدر جعلی- بی‌ایمان- جای بند در کمر شلوار- رطوبت(۹) پشت سر هم- قرار- اتاق ریلی(۱۰) پرچم- سازی ضربی- غذایی از گوشت چرخ‌کرده و سیب زمینی(۱۱) فوری-

قرن نوزدهم(۲) نامناسب- نمایندگی- حکمت(۳) تخیال- قوت و فن- از امراض فصل سرما- خودم(۴) قسمتی از پا- ورزشی زمی- پنهان(۵) پشت سر هم- ویراستار(۶) دعوت شده شرق تهران- آتشگیره(۷) هافبک دفاعی تیم فوتبال استقلال- زیرک.

برابر کردن حساب- برچسب(۱۲) پول

جمهوری آذربایجان- نوبت انجام وظیفه آن سوی سقف- سمیع- بنیان‌گذار اتحاد جماهیر شوروی(۵) فرنگ- مسلط کردن- ریسمان(۶) بیماری کهنه- اندیشیدن- دعای (تبر لب(۷) اصلاح عکس پس از ظهور- غیراختیاری- جوش صورت(۸) نشانه مصدر جعلی- بی‌ایمان- جای بند در کمر شلوار- رطوبت(۹) پشت سر هم- قرار- اتاق ریلی(۱۰) پرچم- سازی ضربی- غذایی از گوشت چرخ‌کرده و سیب زمینی(۱۱) فوری-

جدول ویژه

افتی: ۱) غذایی گیلانی که با اسفناج تهیه می‌شود- سیاستمدار اتریشی

حل جدول عادی ۶۹۰۰

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

حل جدول ویژه ۶۹۰۰

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

انگلیسی- اهل رشت.