می دانم چقدر ناراحتی!

[ترجمه: غزاله مرعشی]

«من شروع نکردم. اون اول منو زد.» «چرا همش به وسایل من دست می زنه؟ اون همه اسباب بازی هامو خراب می کنه.»

این جملات به نظر شما آشنا نمی آید؟ اگر شما هم بیشتر از یک فرزند داشته باشید حتماً می دانید این رقابت ها و دعواهای پایان ناپذیر خواهر و برادرها چقدر آزاردهنده است.

این جار و جنجال ها معمولاً بر سر مسائل بسیار پیش پا افتاده و جزئی پیش می آید ولی والدین نمی توانند به این راحتی هاغافله را ختم به خیر کنند!

دعوای بین فرزندان نه تنها بر عزت نفس و استقلال شخصیت آن ها تأثیر می گذارد بلکه بر روابط بین آن ها در سنین بزرگسالی هم تأثیرگذار است. حتی روش هایی که افراد برای حل مشکلاتشان به کار می برند می تواند تأثیرگرفته از کودکی شان باشد؛ زمانی که با خواهر و برادر برسر موضوعی می شدند و دنبال راه حل مشکل می گشتند.

شما، به عنوان پدر یا مادر، با وجود درک احساساتی چون حسادت، خشم و پرخاشگری که دروجود فرزندانتان است، چگونه می توانید گرما و محبت را به کانون گرم خانواده برگردانید و حس مشارکت و همکاری را در آن ها بیدار کنید؟

این نکات به شما در برقراری صلح کمک خواهدکرد.

● از ماجرا به طور کامل آگاه شوید

بسیاری از مواقع هنگامی که والدین با دعوای فرزندانشان مواجه می شوند، فوراً شروع می کنند به داد و بیداد و دعوا کردن فرزند خاطی. اما با این روش آن ها هرگز نمی توانند از کل ماجرا آگاه شوند. ممکن است فرزندی که رفتار خشونت آمیز، مثلاً کتک زدن را انجام داده، بارها و بارها از سوی خواهر یا برادرش اذیت شده باشد ولی چون آن ها همیشه با مظلوم نمایی خودشان را از دید پدر و مادر پنهان می کنند، هیچ وقت تنبیه نشده اند. در این صورت والدین فقط رفتار آخر فرزند دیگر را می بینند و او را دعوا می کنند.

وقتی والدین به طور کامل متوجه می شوند که چه اتفاقی افتاده است می توانند به همه فرزندانشان بهتر کمک کنند. می توانید بچه ها را در طول روز زیرنظر بگیرید و هر وقت رفتار محبت آمیزی به خواهر یا برادرشان نشان دادند آن ها را تشویق کنید. مثلاً بگویید: «چقدر کار خوبی کردی که اجازه دادی برادرت با اسباب بازی تو بازی کنه.»

● روی احساسات متمرکز شوید

وقتی که بچه ها خشمگین می شوند، آن قدر عصبی و مضطربند که در آن لحظه هرچه را که به آن ها بگویید نمی توانند به درستی درک کنند. پس بهتر است زمانی که هنوز دعوایی شروع نشده و بچه ها آرام هستند به آن ها روش های آرام کردن خود به هنگام عصبانیت را یاد بدهید؛ مثل نفس عمیق کشیدن. به آن ها کمک کنید تا احساساتشان را بشناسند و بتوانند آن احساس و علت اصلی که باعث عصبانیت شان شده را بیان کنند. شما هم باید با صبر و حوصله به صحبت های هر دو طرف دعوا گوش دهید. در ابتدا باید به نحوی سر صحبت را با بچه ها باز کنید تا آن ها در مورد چیزی که ناراحتشان کرده حرف بزنند. مثلاً «می دونم که چقدر ناراحتی ازاین حرف که خواهرت دوست نداره مدادشمعی ها شو بهت قرض بده.» یا «به نظر می آد از این که مامان وقت زیادی رو صرف غذا دادن به داداش کوچولوت می کنه ناراحتی.»

وقتی کودکان بفهمند که شما به احساسات و نظرشان اهمیت می دهید، آن ها هم در برخورد با دیگران همدلی بیشتری از خود نشان می دهند.

● به قوانین پایبند باشید

وجود قوانین و حد و مرزهای خاص در خانواده احتمال بروز درگیری بین فرزندان را کاهش می دهد. والدین باید با صبر و حوصله این قوانین را برای فرزندانشان توضیح بدهند و از آنان بخواهند که مطابق آن عمل کنند. درست است که این کار زمان و انرژی زیادی می طلبد ولی مطمئناً به ایجاد آرامش در خانه کمک می کند و دعوای بچه ها را به حداقل می رساند.

اما مشکل این جاست که والدین معمولاً در نیمی از موارد به قوانینی که خودشان وضع کردند پایبند هستند و به طور قاطع از فرزندانشان می خواهند که مطابق آن رفتار کنند. همین نادیده گرفتن یا فراموش کردن قوانین از طرف والدین باعث می شود که فرزندان هم چندان آن ها را جدی نگیرند.

شما باید قوانینی هم برای حفظ حقوق فردی و اموال شخصی فرزندانتان داشته باشید. زیرا این مسأله برای آن ها بسیار بااهمیت است و سرچشمه بسیاری از مشاجره هاست.

مثلاً دعوایی که بر سر یک اسباب بازی خاص شکل می گیرد چون یکی از بچه ها دوست ندارد آن را به خواهر یا برادرش بدهد تا با آن بازی کند. وقتی که فرزندتان یکی از اموالش را خیلی دوست دارد و برای آن اهمیت ویژه ای قائل است، یا دوست دارد قسمت کوچکی از اتاق فقط مخصوص او باشد شما هم باید تا جای ممکن با قوانینی که برای همه فرزندان وضع می کنید او را حمایت کنید تا از وقوع درگیری های احتمالی در آینده هم پیشگیری کرده باشید.

برای استفاده از رایانه، تلویزیون و وسایلی از این دست، یک برنامه زمان بندی شده تنظیم کنید و برای هر کس به طور جداگانه وقتی تعیین کنید.

● اجازه بدهید بچه ها خودشان راه حل را پیدا کنند

هنگامی که می خواهید قانونی را برای خانواده بگذارید یا مشغول حل اختلاف بین فرزندانتان هستید، سعی کنید بچه ها خودشان برای حل مشکل ایده بدهند. برای این کار می توانید از این الگوی سه مرحله ای استفاده کنید: اول موضوع را به طور کامل روشن کنید مثلاً بپرسید «سرچی دعوا می کنید؟» بعد برای افزایش حس درک متقابل از هرکدام از فرزندانتان بخواهید که خواسته دیگری را برایتان بازگو کند. مثلاً: «برادرت درباره بازی کردن با اون ماشین چی بهت گفت؟» و در مرحله آخر از آنان بخواهید خودشان برای حل این مشکل راهی را پیشنهاد بدهند.

● الگوی خوبی برای فرزندان باشید

اغلب بچه ها وقتی دعوا می کنند برای قضاوت و حل درگیری پیش مادرشان می روند ولی اگر پدر نیز دراین زمینه با مادر همکاری کند و حضوری مثبت و فعال داشته باشد، تأثیر دوچندان می شود.

پدر و مادرها باید با رفتار خودشان به بچه ها، همکاری، رعایت نوبت و مشارکت را آموزش دهند. می توان هرچند وقت یک بار بازی هایی با حضور همه افراد خانواده ترتیب داد و در حین بازی این مفاهیم را به کودکان منتقل کرد.

بچه ها واقعاً دوست دارند با اعضای خانواده شان روابطی صمیمانه و محبت آمیز داشته باشند. آموزش مسائلی چون روش های بیان احساسات، سازش کردن با دیگران و لذت بردن از حضور درجمع، هدیه ارزشمندی است که فرزندتان در تمام طول عمرش از آن بهره مند خواهدشد.

تماشا

سنگریزه های سحرآمیز

[تهمینه مهربانی]

افکار عادت گونه ما، خودشان را به زندگی مان تحمیل می کنند. این افکار، حتی خودشان را بیشتر از روابط اجتماعی آشنا بر ما تحمیل می کنند. دوستان مورد اعتماد و بزرگوارمان آن قدر در شکل دهی افکارمان نقش ندارند که این افکار عادت گونه!

یک شب چند آدم خانه به دوش می خواستند زیر سقف آسمان بخوابند که ناگهان نور عظیمی درخشید و موجودی عجیب و غریب و فضایی جلوی روی آنها پدیدار شد. آنها سال های سال شنیده بودند که اگر چنین موجودی را ببینند، می توانند هر آرزویی را که در دل دارند، مطرح کنند و او برآورده سازد. با شوق و شور زیاد منتظر ماندند تا او به آنها پیام بسیار مهمی را برساند و یک شبه خوشبخت و پولدار و موفق شان کند.

بالاخره موجود فضایی به حرف آمد و گفت: «هر چندتا سنگریزه که می تونین جمع کنین و اونارو توی کیسه هاتون بذارین. یک روز تمام، این کار رو بکنین تا فردا شب که اول خوشحال می شین و بعدش ناراحت.»

بعد از این که آن موجود فضایی رفت، آنها بسیار دلخور شدند. آنها یک عمر منتظر چنین موجودی مانده بودند و حالا او آمده و گفته بود که سنگریزه جمع کنند. آیا این بود حقیقتی که یک عمر همه جا به دنبالش گشته بودند؟ یأس و ناامیدی دل همه آنها را به درد آورد. چه کاربی معنی و بیهوده ای! جمع کردن سنگریزه! چه مسخره! آنها برای این که خیلی هم روی موجود فضایی را زمین نینداخته باشند، چند تایی سنگ جمع کردند و ته کیسه های شان انداختند و بعد هم موضوع را فراموش کردند.

فردا شب موقعی که به سراغ کیسه های شان رفتند، دیدند همه سنگریزه ها به الماس تبدیل شده است. ابتدا خیلی خوشحال شدند، ولی بعد غمگین شدند که چرا سنگریزه بیشتری جمع نکرده اند!

آیا ما با حکمت های زندگی خود چنین نمی کنیم؟

سلامت

تبخال

[پرستو رفیعی]

تبخال نوعی عفونت ویروسی مسری و شایع است. عامل ایجاد تبخال ویروسی است به نام هربس سیمپلکس.

تبخال معمولاً با سوزش و گزگز اطراف دهان شروع می شود، بعد محل آن قرمز می شود و شروع به خارش و سوزش می کند، متورم می شود و در نهایت زیر آن آب جمع می شود. اما سر و کله این ویروس دردسرساز از کجا پیدا می شود؟ در واقع مخفیگاه ویروس سیمپلکس، پایانه های عصبی است. به همین علت پس از پایان دوره فعالیت از طریق زائده سلول های عصبی به عقده های عصبی رفته و در آنجا مادام العمر باقی می ماند و هر وقت که فرد به هر دلیلی دچار ضعف در سیستم ایمنی بدن شود، یا دچار استرس شود یا بیش از حد در معرض آفتاب باشد یا... شرایط بروز مجدد آن مهیا می شود. این ویروس مسری است و دیگران را نیز مبتلا می کند. ویروس می تواند از طریق تماس، یا استفاده از لیوان، ظروف غذاخوری، مسواک و حوله منتقل شود.

تبخال معمولاً ظرف مدت ۸ تا ۱۲ روز بهبود می یابد اما اگر در مرحله سوزش و گزگز از داروی Penciclovir استفاده شود، شدت آن به طور قابل توجهی کاهش می یابد.

استفاده از کرم ضدویروس Acyclovir نیز در مرحله ابتدایی می تواند از ظهور زخم ها جلوگیری کند اما نکته قابل توجه این است که آنتی بیوتیک ها در درمان این زخم هیچ نقشی ندارد. اگر در مرحله ابتدایی نتوانستید تبخال را درمان و از بروز زخم جلوگیری کنید، این نکات را برای کاهش درد و خارش زخم به خاطر بسپارید:

* مسواک خود را عوض کنید زیرا مسواک پناهگاه خوبی برای این ویروس است و اگر در محیط مرطوب نگهداری شود، طول عمر ویروس را افزایش می دهد.
* از لمس زخم یا خراش دادن آن یا چیدن سر تاول ها جداً بپرهیزید. اگر تبخال را لمس کردید حتماً دست هایتان را با آب و صابون بشویید.
* از کمپرس یخ برای کاهش درد و خارش زخم استفاده کنید. استامینوفن هم برای درد خفیف تجویز شده است.
* اگر زخم خیلی دردناک است یک تکه پارچه را خیس کنید و روی زخم بگذارید. این کار موجب کاهش درد می شود. برای جلوگیری از ترک خوردگی و خونریزی زخم از پماد لب استفاده کنید.
* برای درمان تبخال رژیم غذایی خاصی توصیه نمی شود فقط کافی است یک رژیم متعادل را حفظ کرده و به اندازه کافی استراحت و ورزش کنید.
* اگر زخم بعد از ۲ هفته رو به بهبودی نرفت حتماً به پزشک مراجعه کنید.

نوبت اول

آگهی مناقصه عمومی

شرکت ملی نفت ایران در نظر دارد پیمان اجرای سقف قاب در مجموعه ورزشی و آموزشی شماره یک را طبق شرایط و مدارک مربوط به پیمانکاران ذیصلاح و واجد شرایط از طریق مناقصه واگذار نماید. لذا متقاضیانی که دارای شرایط زیر می‌باشند می‌توانند ظرف مدت حداکثر ۱۰ روز پس از درج اولین آگهی به دفتر امور پیمانها و برآورد مقادیر معاونت مدیر خدمات اجتماعی و رفاهی شرکت ملی نفت ایران به نشانی: تهران، تقاطع خیابانهای حافظ و روذسر، ساختمان مرکزی جدید شرکت نفت طبقه ۱۲، اتاق ۱۲۰۹ و تلفنهای ۶۶۱۵۳۳۵۱ و ۶۶۱۵۵۰۲۱ مراجعه نمایند.

الف: شرایط پیمانکاران متقاضی (مناقصه‌گر)

۱ - داشتن تجهیزات و امکانات و تخصص لازم و توانایی انجام کار مطابق استانداردهای رایج در صنعت نفت.
۲ - داشتن توانایی مالی و فنی کافی جهت اجرای موضوع پیمان.
۳ - داشتن توانایی ارائه ضمانت‌نامه بانکی برای شرکت در مناقصه به مبلغ ۳۵٬۰۰۰٬۰۰۰ ریال.

ب - شرایط پیمان
● مدت پیمان = ۶۰ روز می‌باشد.
● حد نصاب شرکت‌کنندگان در مناقصه حداقل ۳ شرکت می‌باشد.

مدارک مورد لزوم

۱ - ارائه مدارک مربوط به انجام کار مشابه
۲ - ارائه مجوز فعالیت از مراجع معتبر ذیصلاح
۳ - ارائه آگهی تاسیس شرکت در روزنامه رسمی و آگهی تغییرات و تصمیمات بعدی تاکنون مندرج در روزنامه رسمی.

پس از بررسی اسناد و مدارک واصله، مدارک مربوط به شرکت در مناقصه بین پیمانکاران واجد شرایط توزیع خواهد شد. بدیهی است ارائه مدارک غیرمکفوله مالی را جهت متقاضیان برای شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد.

شرکت ملی نفت ایران
امور پیمانها و برآورد مقادیر
معاونت مدیر - خدمات اجتماعی و رفاهی

آگهی مناقصه عام یک مرحله ای
شماره ۸۶/۱۱ س

شرکت ارتباطات سیار در نظر دارد تجهیزات روتر مورد نیاز خود را بر اساس شرایط و طرح قرارداد و مشخصات فنی و ضمایم موجود در اسناد از طریق برگزاری مناقصه داخلی و به صورت صد در صد ریالی از تولید کنندگان و شرکتهای داخلی با رعایت قانون استفاده از حداکثر توان داخلی (مصوب سال ۱۳۷۵) خریداری نماید. داوطلبان شرکت در مناقصه می توانند با در دست داشتن معرفینامه در ساعات اداری از تاریخ نشر آگهی لغایت روز دوشنبه مورخ ۸۶/۸/۷ (اتمام مهلت فروش اسناد) به واحد فروش اسناد اداره کل تدارکاتی شرکت واقع در میدان ونک، خیابان ونک، برج همراه، طبقه هفتم، واحد ۶ مراجعه و پس از واریز وجه به مبلغ ۱۲۰/۰۰۰ ریال (یکصد و بیست هزار ریال) به حساب شماره ۹۰۱۲۵ نزد بانک ملی شعبه پردیس در وجه شرکت ارتباطات سیار، با ارایه رسید بانکی، اسناد مناقصه را دریافت و متعاقب آن نسبت به نهایی نمودن لیست تجهیزات (LOM) و خدمات مربوطه تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۸۶/۸/۱۶ با قسمت فنی (اداره کل طرح و مهندسی واقع در طبقه نهم برج همراه) اقدام و پیشنهاد خود را در سه پاکت لاک و مهر شده الف، ب و ج حداکثر تا ساعت ۱۵ روز شنبه مورخ ۸۶/۸/۱۹ به نشانی یاد شده بالا (طبقه هفتم واحد ۶) تسلیم و رسید دریافت نمایند.

ضمناً میزان سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۹۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (نود میلیون ریال) بوده و جزئیات مربوط به نحوه افتتاح پاکات و سایر موارد در اسناد مناقصه درج گردیده است.

اضافه می نماید شرکتها و موسسات داخلی می توانند به صورت منفرد و یا به صورت مشارکت با شرکتهای خارجی برای شرکت در مناقصه اعلام آمادگی نمایند مشروط بر آنکه سهم ارزش کار شرکت یا موسسه داخلی در مشارکت کمتر از ۵۱ ٪ نباشد.

اداره کل تدارکاتی
شرکت ارتباطات سیار

وزارت مسکن و شهرسازی
مرکز تحقیقات ساختمان و مسکن
دوره آموزشی
«طرح اختلاط و کنترل کیفیت بتن (مخلوط)»
زمان: ۶ و ۷ آبان ۱۳۸۶
مکان: سالن اجتماعات مرکز تحقیقات ساختمان و مسکن

مرکز تحقیقات ساختمان و مسکن وزارت مسکن و شهرسازی به منظور آشنا نمودن مهندسان و دست اندرکاران صنعت بتن با آخرین دست آوردهای فن آوری اختلاط بتن، کنترل کیفیت بتن در مراحل مختلف ساخت بتن تازه و بتن سخت شده دوره آموزشی «طرح اختلاط و کنترل کیفیت بتن (مخلوط)» را در روزهای ۶ و ۷ آبان ۱۳۸۶ برگزار می نماید.

موضوعات دوره آموزشی فوق به شرح زیر می باشد:
۱- اهمیت و مبانی طرح اختلاط
۲- آشنایی با روش های طرح اختلاط
۳- کنترل کیفی مصالح، بتن تازه و بتن سخت شده

شرایط شرکت کنندگان
داشتن حداقل مدرک کاردانی عمران یا معماری

ثبت نام فقط از طریق صفحه الکترونیکی فارسی مرکز www.bhrc.ac.ir بخش دوره های آموزشی، سمینارها و کنفرانس ها انجام می شود.
● ارسال فیش بانکی پرداخت شده به حساب شماره ۲۹۵۵۱۶ بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران (نزد ما به نام مرکز تحقیقات ساختمان و مسکن کلیه پرداخت در کلیه شعب بانک ملی) به شماره دورنگار ۸۸۲۵۲۹۸۳ و یا پست الکترونیکی seminar@bhrc.ac.ir جهت تایید ثبت نام الزامی می باشد.
● مهلت ثبت نام تا تاریخ ۱۳۸۶/۷/۳۰ می باشد. به علت محدودیت پذیرش، اولویت بر اساس زمان ثبت نام خواهد بود.
● به شرکت کنندگان در صورت موفقیت در آزمون، گواهینامه مرکز با مجوز سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور اعطا خواهد شد.
نشانی دبیرخانه دوره آموزشی: تهران، بزرگراه شیخ فضل ا... نوری، خیابان پاس فرماندهان، مرکز تحقیقات ساختمان و مسکن
صندوق پستی ۱۳۴۵ - ۱۳۱۴۵
تلفن: ۸۸۲۵۲۹۸۳ و ۶ - ۸۸۲۵۵۸۴۹ (داخلی ۳۵۵۱)
پست الکترونیکی: seminar@bhrc.ac.ir
دورنگار: ۸۸۲۵۲۹۸۳ و ۸۸۲۵۲۸۳۳
صفحه الکترونیکی: www.bhrc.ac.ir