

## پر خاشگری های کودکانه

سوم بزند و شما فریاد بزنید کافی است! به ویژه وقتی که در ساعت های اخیر نیز اورا به دلیل شیطنت هایش تنبیه کرده اید، اهمیت این زمان بندی بسیار بالا می رود. با این حال بهترین راه این است که سریع اورا از کار اشتباهی که می کند مطلع کنید. برای مدت زمان کوتاهی اورا از محل دور کنید که برای کودکان پیش دبستانی سه تا چهار دقیقه کافی است. برای کودکی با سن بیشتر شاید بهتر باشد که اورا از امتیاز خاصی به عنوان تنبیه محروم کنید.

برنامه مشخصی داشته باشید: تاجایی که می توانید به پر خاشگری کودک کان واکنش های مشابهی داشته باشید. هر چه بیشتر قابل پیش بینی باشید، زودتر می توانید الگویی را برای کودک کان تعریف کنید، به مرور زمان کودک شما متوجه خواهد شد که اگر اشتباهی از او سر بزند باید از تفریحش صرف نظر کند. این مرحله اولین هر حله در کنترل رفتار او ست. اگر کودک شما در جمع نیز سبب آزارتان شد، برنامه همیشگی خود را پیاده کنید. در این حالت خجالت نکشید، چون همه پدران و مادران شرایط شمارا درک می کنند و جدا از همه چیز، روزی خود ما هم کودک بوده ایم.

با کودک کان صحبت کنید: صبر کنید کودک کان آرام

شاید عجیب به نظر برسد، اما پر خاشگری کودک کان امری عادی در رشد کودک است. فراموش نکنید یک کودک کم سن و سال در حال یادگیری مهارت های جدیدی مانند کار کردن با یک قیچی یا ادای جمله های سخت است. به گزارش «آکایران» این کودک می تواند سریع از تلاش برای به سرانجام رساندن کاری به ستوه آید و خشم خودرا باضر به زدن به کسی یادادزدن سر کسی و... تخلیه کند.

#### • وظایف والدین

برای کودک کان الگویا باشید: هر چقدر هم که عصبانی باشید نباید بد بزنید، کتک بزنید یا به کودک کان بگویید که چقدر بچه بدی است و در یک جمله باید کنترل عصبانیت خودرا در دست داشته باشید. تلاش نکنید کودک کان را با عصبانیت مجاب به تغییر رفتارش کنید چرا که سبب می شود حس کند پر خاشگری کلامی و فیزیکی می تواند به او در مواقع عصبانیت کمک کند. به جای آن، نشان دهید که وقتی عصبانی می شوید چگونه خودتان را کنترل می کنید.

سریع واکنش نشان دهید: سعی کنید زمانی که کودک کان عصبانی می شود سریع واکنش نشان دهید. نباید صبر کنید که به عنوان مثال برادرش را برآی



اشتباه کودک کان توجه کنید، به کار های خوب او نیز توجه داشته باشید، به او جایزه بدهید و بگویید که چقدر به او افتخار می کنید. بهترین فاصله برای این صحبت بین ۳۰ دقیقه تا یک ساعت پس از پر خاشگری کودک است. از او بپرسید که آیا می تواند عامل عصبانیت خودرا توضیح دهد یا خیر؟ برای او توضیح دهید که عصبانی شدن گاهی طبیعی است، اما هل دادن، کتک زدن یا گاز گرفتن خوب نیست. به او راه های بهتری برای نشان دادن عصبانیتش یاد دهید مثلاً ضربه بکوب، مشت زدن روی پشتی و کمک گرفتن از یک بزرگ تر برای حل مشکل؛ راه های مناسبی برای تخلیه عصبانیت است. یاداش در نظر بگیرید: به جای آن که فقط به رفتارهای

#### گل و گیاه



### فیلودندرون

فیلودندرون گیاهی همیشه سبز و دایمی است. فیلودندرون از نظر ظاهری شباهت زیادی با پوتوس دارد فقط با این تفاوت که اندازه بزرگ تری و ساقه چوبی دارد و برگ های آن کشیده تر است ولی هر دو رونده و پوشاننده هستند. این گیاه ریشه هوایی و نیاز به قیم دارد. بیشتر از تکیه گاهی خزه دار استفاده می شود تا ریشه های هوایی درون آن فرو برود. به گزارش «چیدانه» آبیاری چهار تا هفت روز یک بار تابستان هفته ای دو بار و زمستان هفته ای یک بار) و نور کنار پنجره و غیر مستقیم و دو بار غبارپاشی هفته ای از نیازهای آن است.

#### ترفند



### رفع بوی فاضلاب

از یخ و نمک برای از بین بردن پس مانده های مواد غذایی که در فاضلاب گیر می افتد، استفاده کنید. تکه های یخ را به اطراف و نمک را داخل لوله فاضلاب بریزید. به گزارش «نمناک» هر چقدر نیاز است تکرار کنید و در نهایت مقداری پوست لیمو را اضافه کنید تا بوی مرکبات بدهد یا یک فنجان آب به جوش بیاورید. یک بسته مخمر اضافه کنید و بگذارید حل شود. این مخلوط را در فاضلاب آشپزخانه بریزید و بگذارید تمام شب بماند. این ترفند ساده و ارزان نیز می تواند در حمام و رختشوی خانه به کار رود.

#### مشاوره



### عواقب تنبیه کودک

رفتار نامطلوب به طور موقت پس زده شود. این رفتار پس از تضعیف عامل تنبیهی، مجدداً ظاهر می شود. نسبت به شخص تنبیه کننده (حتی اگر تنبیه شونده بداند که تنبیه به خیر و صلاح اوست) احساس انزجار ایجاد شود. تنبیه بدنی بچهارا کینه توزی می کند. تنبیه یک عمل مسری است. کسانی که شاهد تنبیه شدن افراد به وسیله دیگران هستند، در زمان هاو مکان های دیگر، به تنبیه دیگران اقدام می کنند. تنبیه بدنی بچه ها را پر خاشگری می کند. یکی از سازو کارهای دفاعی کودک کان و حتی افراد بالغ در برابر حوادث، پر خاشگری است. هر چه والدین پر خاشگر تر باشند، کودک کان نیز به همان اندازه به پر خاشگری تمایل پیدا می کنند. فرد تنبیه شده ممکن است برای خودداری از تنبیه، به رفتاری که به دنبال آن می آید، نپردازد. اما رفتارهای دیگری مانند تضعیف یا لایش، جابه جایی، همانند سازی، فرافکنی و دلیل تراشی را جایگزین آن کند. ممکن است شخص تنبیه شده به تنبیه کننده حمله ور شود، مثلاً در زمان نوجوانی به پدر و مادری که در زمان کودکی او را تنبیه کرده اند، حمله کند و در برابر آنان بایستد. تنبیه بدنی کودک را بی اراده و نسبت به اطرافیان بی تفاوت می کند. انسان بی اراده هم هرگز نمی تواند نقش مؤثری ایفا کند. تنبیه بدنی کودک را وادار به سر فرود آوردن در مقابل زور می کند. چنین کودکی بعدها به کارهای ساده و بدون مسئولیت تن می دهد. گاهی تنبیه به جای از بین بردن عادات ناپسند، باعث تشدید آن ها می شود. مثلاً وقتی کودک به دلیل عادت های عصبی تنبیه می شود، اضطراب بیشتری پیدا می کند.

### نکته هایی در استفاده پیاز



\* قبل از پوست کندن، پیازها را در آب بریزید. هم پوست کندنش راحت تر است و هم کمتر سبب سوزش چشم می شود. \* برای تشخیص پیاز شیرین انگشت شست خودرا کمی روی پیاز بفشارید. به گزارش «پرشین وی» پیازهای نرم تر، آب دارتر است، لایه های آن ضخامت بیشتری دار و دو چشم را کمتر می سوزاند. \* پیاز، خاصیت بوگیری از روغن های مایع بدبو را دارد. اگر مجبور شدید از روغن مایع بدبویی برای خوش استفاده کنید، سرخ کردن پیاز در آن به از بین رفتن بوی روغن کمک خواهد کرد. \* نوشیدن آب پیاز جوشیده شده برای درمان سرفه مؤثر است.

#### سلامتکده

### بهترین زمان خوردن میوه



بسیار مهم است که بدانیم چگونه و چه وقت باید میوه بخوریم یا این که راه صحیح خوردن میوه چیست؟ به یاد داشته باشید که میوه ها را بعد از خوردن غذا میل نکنید. کارشناسان تغذیه بر این باورند که میوه ها باید زمانی خورده شود که معده خالی است. به گزارش «آکا» اگر میوه ها را بعد از خوردن غذا میل کنید، نقش مهمی در مسموم کردن سیستم بدن تان خواهد داشت. سبیدی مو، تاس شدن، عصبانیت و گودی های سیاه زیر چشم، اتفاق نخواهد افتاد اگر با معده خالی میوه میل کنید. زمانی که نیاز دارید آب میوه بنوشید فقط آب میوه تازه بنوشید نه آب میوه کنسروها. حتی آب میوه هایی را که بسیار غلیظ است ننوشید. میوه های پخته شده را نخورید چرا که هرگز ماده مغذی میوه ها را دریافت نخواهید کرد و تنها مزه شان را دریافت می کنید. می توانید برای پاک سازی بدن تان به مدت سه روز فقط میوه بخورید تا پوستتان درخشان و صاف شود.

#### چی بپزم؟



#### • مواد لازم

کیوی: یک کیلو گرم / شکر: یک و نیم کیلو گرم / جوهر لیمو: یک قاشق سوپ خوری / وانیل: نصف قاشق چای خوری

#### • طرز تهیه:

کیوی ها را شست و شوهید و پوست آن را به صورت نازک با چاقو بکنید و سر و ته آن را نیز بزنید. سپس هر کدام را به قطریک سانتی متر حلقه حلقه کنید. به گزارش «سایت آشپزی»، در یک قابلمه استیل یا لعابی، حدود یک استکان آب بریزید و یک و نیم کیلو گرم شکر اضافه کنید و روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار دهید و مرتب هم بزنید تا شکر در آب حل شود. پس از حل شدن شکر، حرارت دادن را ادامه دهید تا شیر به جوشد و قوام آید. کیوی های حلقه حلقه شده را داخل شیر بریزید و کمی حرارت دهید. سپس جوهر لیمو را به همراه وانیل به آن اضافه کنید. توجه داشته باشید که این مربا نباید زیاد بجوشد زیرا بافت کیوی نرم است و به سرعت له می شود. بنابراین با اولین جوش، زیر اجاق گاز خاموش کنید و پس از سرد شدن، داخل شیشه بریزید. به جای وانیل از هل یا کمی گلاب نیز می توانید استفاده کنید.

## اورژانس اجتماعی در مقابله با کودک آزاری

#### تعریف کودک آزاری

استفاده عمدی از قدرت ، زور ، تهدید و یا نیروی جسمانی علیه کودک توسط یک فرد و یا گروه که به سلامتی ، حیات ، رشد و عزت نفس کودک لطمه وارد کند یا احتمال ایجاد صدمات بعدی را افزایش دهد.

#### انواع کودک آزاری

۱- آزار جسمی: در واقع شامل هر نوع آسیب جسمی غیر اتفاقی به کودک است که توسط مراقب و سرپرست او ایجاد شده باشد. آزار جسمی ممکن است به شکل سوزاندن ، لگد زدن ، پرت کردن ، کتک زدن ، مشت زدن و یا به اشکال مختلف خشونت باشد .

۲- آزار جنسی: تماس جنسی بین فرد بالغ و کودک که معمولاً با اعمال زور ، فریب و ... انجام می شود .

۳- آزار عاطفی و روانی: رفتارهایی چون محدود کردن بیش از حد فعالیت های کودک ، دست کم گرفتن ، تحقیر کردن ، سرزنش کردن ، طرد کردن ، سیر بلا نمودن ، تهدید کردن ، ایجاد رعب و وحشت کردن ، تبعیض قائل شدن بین فرزندان و تمسخر گرفتن از سوی مراقبان ، آزار عاطفی محسوب می شود .

۴- آزار غفلت ، مسامحه و بی توجهی به کودک: کوتاهی مراقبین در فراهم کردن نیاز اساسی جسمی ، روانی و عاطفی کودک به نحوی که منجر به آسیب یا تهدید سلامت کودک شود .در واقع مراقبین کودک به طور مناسبی از اونگه داری نمی کنند، پاسخگوی نیازهای تغذیه ای، پزشکی، بهداشتی، آموزشی و امنیتی او نیستند و یا نظارت و سرپرستی مناسبی را اعمال نمی کنند تا کودک در مقابل خطرهای اجتماعی وجسمی محافظت شود .

#### ۱۲۳ را فراموش نکنید

با توجه به این که اورژانس اجتماعی یکی از نهاد هایی است که سالیانست در امور آسیب ها و معضلات اجتماعی قدم های نو و قوی بر می دارد و یکی از اهدافش رسیدگی به وضعیت کودکان آزار دیده است پس لازم است که شهروندان گرامی در صورت مشاهده هرگونه کودک آزاری برای جلوگیری از وقوع هر نوع حوادث احتمالی که می تواند کودکان شهر و دیارمان را تهدید کند با شماره یک ، دو ، سه (۱۲۳) تماس برقرار نموده و مورد را اطلاع رسانی کنند و فرد را از خطرات و آسیب هایی که ممکن است چه در حال و چه آینده روح و جسم او را به کجی و انحراف بکشد و باعث فروپاشی آینده سالم آن شود نجات دهند.

#### گزارش ویژه

با برکهنه فرشی می گذارم که سالیانست آب به خود ندیده و چنان خودش را بر زمین چسبانده که انگار از آن طلبکار است . غروب سنگینی فضای خانه را پر کرده بود . نه روز بود و نه شب و هوا کدر بود مثل غباری که با دود در آمیخته باشد . در رنگ غلیظ هوا ، سیاهی ها و لُک و بیس دیوارها و سقف خانه از نظر گم بودند . شعله کوچک آتش منقل ، تاریکی خانه را سوراخ کرده بود . چشمم به زن و مردی افتاد که در وسط اتاق به هم ریخته ، سیم و سنجاق بر آتش گذاشته بودند و با دستان زخم خشان چنان دود برخاسته از مواد را تحویل حلقشان می دادند و احساس رغبیت و قوت می کردند که انگار بر کوه تکیه کرده اند . از فواره شان معلوم بود که هیچ کدامشان متوجه حال خود نیستند و در خیال خودشان سیر می کنند . صدای گام های مردّدی در کوچه و کوچه هاست ! کسی می آید ، کسی می رود ، کسانی می آیند ، کسانی هم می روند . وقت آن بود به ساکنان و عابران بگویم بیم نکنند و به آن ها بفهمانم که من نیروی امنیه نیستم و از جانب من خیالشان آسوده و خاطر جمع باشد .

مغزم از دود و بوی شیر و تریاک که از فضای خانه رقص کثان عبور می کرد به درد آمده بود . در گنج اتاق چشمم به گهواره ای افتاد که به این سو و آن سو می رفت و سعی می کرد کودک درونش را به سکوت وادارد اما هوا و فضای خانه برایش آسودگی فراهم نمی کرد ، باید برای نجات حالش فکر و اندیشه ای رقم یزنم . تلغن را از جیبم بیرون آوردم و با اورژانس اجتماعی یهزیستی (شماره ۱۲۳) که یکی از فعالیت هایش رسیدگی به کودکان آزار دیده و در معرض آسیب است هم صحبت شدم و برایشان از بساط اعتیاد درون و بیرون خانه و اوضاع کودک داخل گهواره و اوضاعی که سپری می کرد شرح دادم ! مهر تأیید بر حرف و صحبت هایم گذاشتند و بعد از اندکی راهنمایی و پرس و جو آدرس خانه را برای رسیدگی و پیگیری از من طلب کردند . با این کار آسوده خاطریم که با پیگیری از طریق اورژانس اجتماعی ۱۲۳ آینده و سرنوشت آن خانواده و کودک بهتر رقم خواهد خورد.

#### تعریف کودک

بر اساس ماده یک پیمان نامه حقوق کودک ، تمام افراد زیر ۱۸ سال کودک محسوب می شوند ، مگر آن که قوانین جاری یک کشور سن قانونی افراد را کمتر از ۱۸ سال در نظر گرفته باشد . بر اساس قوانین جاری کشور ایران سن کودکی ، کمتر از ۱۸سال در نظر گرفته شده است .



شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی

## آگهی مناقصه عمومی

"آگهی مناقصه عمومی خرید"

شماره ۱۱۳۶۳

این شرکت براساس مفاد قانون برگزاری مناقصات، مصوب ۸۳/۱۱/۱۷ در نظر دارد، خرید لوله پلی اتیلن فاضلابی کاروکیت یا متعلقات را با مشخصات زیر را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید،تأمین کنندگان و تولید کنندگانی که مایلند در این مناقصه شرکت نمایند با عنایت به توضیحات و مشخصات ذیل ال ذکر می توانند از تاریخ انتشار آگهی حداکثر تا تاریخ ۹۷/۱۱/۱۸ جهت دریافت اوراق مناقصه به نشانی: [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه نمایند. ضمناً جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید در ایام هفته و ساعات اداری با شماره تلفنهای ۰۶۶۸۰۲۲۲۳۳۳-۵۶- تماس حاصل نمایید.

- ۱- لوله فاضلابی پلی اتیلن کاروکیت کوپلردار سایز ۳۱۵ میلیمتر (مواد اولیه PE۸۰-EX۳-سختی حلقوی ۳۱/۵ کیلونیوتن بر متر مربع ) ISO۹۱۱۶
- ۲- لوله فاضلابی پلی اتیلن کاروکیت کوپلردار سایز ۴۰۰ میلیمتر (مواد اولیه PE۸۰-EX۳-سختی حلقوی ۳۱/۵ کیلونیوتن بر مترمربع ) ISO۹۱۱۶
- ۳- لوله فاضلابی پلی اتیلن کاروکیت کوپلردار سایز ۶۰۰ میلیمتر (مواد اولیه PE۸۰-EX۳-سختی حلقوی ۳۱/۵ کیلونیوتن بر مترمربع ) ISO۹۱۱۶
- ۴- واکشر EPDM سایز ۳۱۵ میلیمتر استاندارد ملی ایران ۴۹۱ ISIRI۷۴۹۱
- ۵- واکشر EPDM سایز ۴۰۰ میلیمتر استاندارد ملی ایران ۴۹۱ ISIRI۷۴۹۱
- ۶- واکشر EPDM سایز ۶۰۰ میلیمتر استاندارد ملی ایران ۴۹۱ ISIRI۷۴۹۱

#### توضیحات ضروری:

- ۱- مدت تحویل: کالا از زمان انعقاد و مبادله قرارداد ۳۰ روز تعیین می گردد.
- ۲- نحوه کنترل کیفی: پس از تحویل کالا(تبار امور آبای قاین)و تأیید بازرسی سطح یک توسط شرکت بازرسی کننده مورد تأیید کارفرما
- ۳- منبع تأمین اعتبار: از محل اعتبارات طرحهای عمرانی ۱۳۹۷ استاد خزانه اسلامی مردادماه ۱۴۰۰
- ۴- زمان و مکان بازگشایی پاکات: روز شنبه مورخ ۹۷/۱۲/۰۴ ساعت ۱۲:۳۰ ظهر در محل اتاق جلسات شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی خواهد بود.
- ۵- زمان تحویل اسناد مناقصه: تا روز شنبه مورخ ۹۷/۱۲/۰۴ ساعت ۱۲ ظهر در سامانه ستاد [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) بارگذاری نمائید.
- ۶- تضمین شرکت در مناقصه بصورت ضمانتنامه بانکی ویا واریزه شماره حساب وجوه سپرده ۰۰۰۰۱۶۱۲۱۷۵۱۶۱۶۱۰۰۰۰ بانک ملی **به مبلغ ۳۸,۰۰۶,۲۰۶ ریال**
- ۷- هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.
- ۸- حضور یک نفر نماینده از تأمین کنندگان و یا اشخاص با معرفی نامه کتبی در کمیسیون آزاد است.
- ۹- ضمناً اسناد مناقصه از طریق سامانه ستاد قابل دریافت میباشد. لازم بذکر است اسناد مناقصه فقط از طریق سامانه ستاد به کمیسیون ارسال شود و کلیه مدارک در این سایت بارگذاری شود. (فقط پاکت الف پس از بارگذاری به صورت فیزیکی در مهلت قانونی به کمیسیون ارائه شود).

[www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)

#### دفتر قراردادها

#### شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی