

علت بد غذایی کودکان چیست؟

هیچ چیز به اندازه بد غذا بودن بچه‌ها مادر را اذیت نمی‌کند. او همه توان خود را برای درست کردن یک غذای مقوی به کار می‌گیرد و وقتی که فرزندش تمایلی برای غذا خوردن نشان نمی‌دهد بسیار دلخوری می‌شود. از این رو با بشقاب غذا و قاشق یا به پای او می‌روی رود تا بلکه یک لقمه غذا در دهان او بگذارد. حجت‌الاسلام سیدعلی تراشون، مشاور کودک و نوجوان در این باره راهکار می‌دهد: «بسیاری از بچه‌ها هنگام غذا خوردن بدقلقی می‌کنند. کافی است مادر قاشق را به‌صورتشان نزدیک کند، بنای ناسازگاری را می‌گذارد. مادر در چنین شرایطی شروع به بافشاری می‌کند. اول با کلام آرام و مهربان بعد با تذکر و دست آخر هم عصبانی می‌شود. او نگران فرزندش است چون می‌داند اگر خوب غذا نخورد کاهش وزن پیدا می‌کند و ضعیف می‌شود. برای همین گاهی از روش‌های نامناسبی استفاده می‌کند.» به باور این مشاور کودک و نوجوان، بعضی از مادرها خود عامل بی‌اشتهایی فرزندشان هستند. با درست کردن غذاهایی که طعمش را بچه دوست ندارد، یا اینکه در زمان یا مکان مناسبی به آنها غذا داده نمی‌شود.

هم‌کلاسی

کسب ۳۰م‌دال طلا از ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۲

رئیس باشگاه دانش‌پژوهان جوان از شروع ثبت‌نام المپیادهای دانش‌آموزی سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ خبر داد. سیدرضا حسینی با بیان اینکه ثبت‌نام المپیادهای دانش‌آموزی از یکشنبه ۱۹ آذر آغاز می‌شود و دانش‌آموزان تا یک هفته فرصت ثبت‌نام دارند، گفت: «سال گذشته ۱۱۰ هزار نفر در مرحله اول المپیادهای ۱۴گانه شرکت کردند و پذیرفته‌شدگان در مرحله اول ۱۲هزار نفر بودند که به مرحله دوم رفتند.» او در ادامه افزود: «پذیرفته‌شدگان مرحله دوم در ۱۴ رشته جمعا ۶۵۰نفر می‌شوند که این پذیرفته‌شدگان پس از دوره تابستان که شبانه‌روزی و اردویی است، آزمون اعلام مدال را در ۱۴ رشته می‌دهند و در بیش از یک آزمون در هر رشته شرکت خواهند کرد.» به گفته رئیس باشگاه دانش‌پژوهان جوان، هر سال ۲ تا ۸ نفر مدال طلای المپیاد هر رشته را کسب می‌کنند در خصوص رشته المپیادی که مصوب شورای انقلاب فرهنگی هستند.

برگزاری آزمون اختصاصی تربیت معلم

رضا مراد صحرایی، وزیر آموزش و پرورش، سال آینده آزمون اختصاصی تربیت معلم را با کنکور سراسری برگزار خواهیم کرد.
درسی با عنوان هوش و استعداد معلمی از مواد این آزمون است که هیچ منبعی هم معرفی نمی‌کنیم چرا که می‌خواهیم کسی که ذات و عرق و عشق و خلق و خوی معلمی دارد باید مشخص شود. با خواندن چند کتاب و تست زدن نمی‌شود.

نذر مادرانه

گروه جهادی نذر شیر مادر «فاطمه»
مروج یک نذر خاص در بین مادران است

سحر جعفریان روزنامه‌نگار	همه زنان محل، حسابی حواس‌شان به «فاطمه» بود؛ چرا که به خوبی می‌دانستند او و همسرش بعداز گذشتن سال‌ها نذر و نیاز و خرج دوا و دکتر، به مراد شان رسیده و حالا چشم‌انتظار تولد نوزادی دختر هستند. دختری دامن‌پُری و لپ‌گل گلی که از سر شیطنت لحظه‌ای از پای نخواهد نشست و هوای خانه با صدای خنده‌های شکرش، شیرین خواهد شد. اینها، تصورات مادرانه فاطمه بود که اغلب برای زنان محل تعریف می‌کرد: آن هم نه یک‌بار و چندبار که با یان هر جلسه ختم ماهانه قرآن و روضه‌هفتگی با هزاران ذوق، دست آخر با جشنمایی تر دلی لوزان التماس دعا می‌گفت تا به سلامت، بار شیشه‌اش را زمین بگذارد. ۹ماه گذشت و نوزاد دختری، همانطور که فاطمه تصور و تعریف کرده بود با لب‌های گل‌گلی و خنده‌های شکر به دنیا آمد اما امان از این تولد دیر هنگام و مرگ زودگانه ۱۵روز بعد نوزاد دختر به سبب مرگ ناشی از نارسایی قلبی مادر زاد، از آغوش فاطمه بیرون کشیده شد. این داستان واقعی است و به تشکیل گروه جهادی «فاطمه» با هدف اشاعه فرهنگ نذر شیر مادر انجامید. خیر و جهاد برای فرهنگی که در ادامه با پیوست‌های علمی و پزشکی نیز همراه شده تا نوزادان بسیاری از
---------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

بیماری و مرگ نجات

یابند. نذری کمتر شناخته‌شده که در دهه‌های گذشته، بیشتر با عنوان «دایه» شهرت داشت



خبرهایی که نمی‌بینید



بیماری و مرگ نجات

یابند. نذری کمتر شناخته‌شده که در دهه‌های گذشته، بیشتر با عنوان «دایه» شهرت داشت

دانستنی‌های نذر شیر مادر

- در حال حاضر بیش از ۱۱بانک شیر مادر در مراکز خدمات درمانی آستان‌های کشور فعال است.
- بانک شیر بیمارستان‌های اکبر آبادی و امام خمینی(ره) در تهران فعال هستند
- به‌طور میانگین ماهانه بیش از ۵۰لیتر شیر مادر در تهران نذر و توزیع می‌شود

طرح معماری شیر مادر

از دریافت تأییدیه‌های ایمنی- پزشکی از طریق خدمات رایگان بانک‌های شیر تهران و باقی کادشهرها توزیع شد. امیدواریم بانوان بیشتری از این نذر پسن‌دیده آگاه‌شوند و به یاری نوزادان نیازمند شیر مادر بیایند.
حبیف است در ارتباط با این نذر که ریشه و سابقه فرهنگی و مذهبی در کشور ما داشته، از سایر کشورها عقب باشیم. چه بسیار افرادی که به‌واسطه همین ریشه و سابقه فرهنگی و مذهبی‌های شیر مادر که عرض کردم، برادر و خواهر رضاعی محسوب می‌شوند.»

ششیرهای اهدایی تصب کسدام نوزادان می‌شود؟

فاطمه آرونی، کارشناس مامایی از دلایل زیادی که ممکن است شیرخواری از ششیر مادر محروم باشد، می‌گوید: «به‌عنوان مثال مادری که بیماری صعب‌العلاج داشته باشد از شیر دهی به نوزاد منع می‌شود و یا یک اتفاق شایع در بین مادرانی که زودتر از موعد فرزند خود را به دنیا می‌آورند و لازم است نوزاد بستری شود این است که ممکن است در روزهای نخست پس از تولد، این مادران به‌دلیل استرس شیرشان کم شود و یا شیردهی موقفی نداشته باشند.»

شرط‌های شیر مادر چیست؟

مادرانی که تمایل به اهدای شیر خود دارند در صورت غربالگری ۳مرحله‌ای شیرشان و دریافت تأییدیه‌های مرتبط با آن می‌توانند با بانک شیر مادران در بیمارستان‌های مختلف همکاری کنند اما برای اهدای شیر اولویت ابتدا با فرزند خودشان است و بعد هم باید توجه داشته باشند فقط تا پیش از یک سالگی فرزندشان، شیر آنها از غنای کافی برای اهدا برخوردار است.

ایمنی‌ای که ششیرمادر برای کودک ايجاد می‌کند فقط به دوران نوزادی و کودکی او محدود نمی‌شود. دستاوردهای علمی اثبات کرده‌افزای که در کودکی از شیر خشک تغذیه کرده‌اند در دوران بزرگسالی بیشتر از افرادی که در کودکی از شیر مادر تغذیه کرده‌اند، دچار چاقی، سکنه قلبی، فشارخون، دیابت و سایر بیماری‌های متابولیسمی خواهند شد.از سوی دیگر شیردهی به سلامت جسمی و روحی مادران نیز کمک می‌کند. بنابراین براه نیست که نذر شیر مادر اهمیت یافته، آن هم در اغلب کشورهای جهان حالا با عناوین دیگر مانندزیر طول مدتی که فعالیت داشته‌ایم بیش از صداهلیتر شیر را با مشارکت مادران مهربان و نیکوکار جمع‌آوری کردیم که بعد

شیر مادر انجام شود، شیر اهدایی در یخچال‌های مخصوص و صنعتی قابلیت نگهداری تا ۳ماه هم دارد. برای اهدای شیر مادر علاوه بر دریافت تأییدیه‌های پزشکی مورد نیاز به رعایت تعهدهای بهداشتی و اخلاقی مانند مصرف نکردن انواع دخانیات و مشروبات الکلی نیاز است.

ضرورت اجرای طرح نذر شیر چوه‌بود؟

حالا حدود ۳سال است که از فعالیت گروه جهادی فاطمه با سر‌فصل‌های خیرخواهانه (آموزشی و معیشتی) می‌گذرد. منصوره زین‌العابدین عضو گروه جهادی می‌گوید: «طعمینان خاطر نسبت به سلامت نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند بیشتر است.

«آگه» مزایده عمومی نوبت دوم شماره ۳۵-۱۴۰۲



شهرداری منطقه ۱۸ در نظر دارد بهره برداری از ملک موسوم به ایران جوجه خود را با کاربری صنعتی و انبار به شرح ذیل ، از طریق مزایده عمومی به مدت یک سال شمسی واگذار نماید.لذا بدینوسیله از اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت بعمل می آید:

ردیف	موضوع مزایده	قیمت پایه ماهانه مزایده (ریال)	آدرس	مدت انجام خدمات	میزان مبلغ سپرده (ریال)
۱	قسمت غربی ملک - عرصه به مساحت ۹۰۰۰ متر مربع و شامل ۴ عدد سوله جمعا به مساحت ۲۷۱۰ متر مربع	۱٫۸۵۰٫۰۰۰٫۰۰۰ ریال	ضلع جنوب بزرگراه آزادگان-خیابان فیروز بهرام-ملک موسوم به ایران جوجه	۱ سال	۳٫۰۰۰٫۰۰۰٫۰۰۰
۲	قسمت شرقی ملک - عرصه به مساحت ۱۶۶۰۰ متر مربع و شامل ۴ عدد سوله جمعا به مساحت ۲۶۱۵ متر مربع	۲٫۲۰۰٫۰۰۰٫۰۰۰ ریال	ضلع جنوب بزرگراه آزادگان-خیابان فیروز بهرام-ملک موسوم به ایران جوجه	۱ سال	۳٫۰۰۰٫۰۰۰٫۰۰۰

الف) مدت انجام خدمات: ۱ سال

ب) شرایط متقاضی:

کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی

ج) محل دریافت آساند : بزرگراه آیت اله سعیدی(شمال به جنوب)–جنب پل شهیدان بهرامی – ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۱۸ واحد قراردادها

د) سپرده شرکت در مزایده : واریز وجه نقد به حساب جاری شماره ۱۰۴۵۲۲۰۶۵ نزد بانک شهر – شعبه آیت ا... سعیدی و به نام شهرداری منطقه ۱۸ یا ارائه ضمانت نامه معتبر بانکی(دارای حداقل ۳ ماه اعتبار) به میزان سپرده شرکت در مزایده

هـ) مهلت ارائه آساند : حداکثر ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی

بدیهی است شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی و کارشناسی به عهده برندگان مزایده خواهد بود. ضمنا مشروح شرایط مزایده در اسناد درج می باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه منطقه نمایند.

“اسناد مناقصه/ مزایده از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد.”

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۸

آگه مناقصه عمومی (شماره ۳۶-۱۴۰۲) (نوبت سوم)



شهرداری منطقه ۱۸ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید:

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد هزینه اجرای کار (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت پیمان
۱	نصب و راه اندازی نیروگاه خورشیدی ۳۰ کیلو وات بر ساعت ساختمان شماره ۲ منطقه ۱۸	۱۵٫۷۰۶٫۵۲۸٫۶۲۰	۵۰۰٫۰۰۰٫۰۰۰	۶ ماه

الف) محل ارائه خدمات : در سطح محدوده منطقه ۱۸ شهرداری تهران

ب) شرایط متقاضی:

ردیف ۱) متقاضیان می بایست در فهرست پیمانکاران ذیصلاح سازمان برنامه و بودجه در حوزه نیرو حضور داشته باشند و همچنین ارائه کارت الکترونیکی معتبر و مرتبط با موضوع شرکت از سامانه تأمین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت شهرداری تهران بمرهه ظرفیت باز تعدادی و ریالی باشند.

ضمنا متقاضیان شرکت در مناقصات میبایستی دارای گواهینامه معتبر تأیید صلاحیت ایمنی پیمانکاری یا گواهینامه موقت صادره از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی باشند.

ج) نحوه تأمین اعتبار : ردیف ۱ به صورت نقدی و ردیف ۲ به صورت نقدی و غیر نقدی از محل اعتبارات جاری منطقه تأمین گردیده است.

د) محل دریافت اسناد : بزرگراه آیت اله سعیدی(شمال به جنوب)جنب پل شهیدان بهرامی – ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۱۸ واحد قراردادها

ه) سپرده شرکت در مناقصه : واریز وجه نقد به حساب جاری شماره ۱۰۴۵۲۲۰۶۵ نزد بانک شهر – شعبه آیت ا... سعیدی و به نام شهرداری منطقه ۱۸ یا ارائه ضمانت‌نامه معتبر بانکی به میزان سپرده شرکت در مناقصه

و) مهلت ارائه اسناد : حداکثر ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

ضمنا مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ امضاء و مهر نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه منطقه نمایند.

“اسناد مناقصه/ مزایده از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد.”

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۸

یاریگران زندگی در ۲۲ استان کشور

فرزین رحیم‌نظری، مدیرکل دفتر توسعه مشارکت‌های مردمی و سازمان‌های مردم‌نهاد ستاد مبارزه با مواد مخدر: برای راه‌اندازی مجمع خیرین یاریگران زندگی، از برنامه پیش بینی شده جلو‌ترهستیم. تاکنون در ۲۲ استان کشور مجامع خیرین یاریگران زندگی با هدف ایجاد اشتغال حین درمان معناتان، تشکیل شده است.

حالت خوب

الان یک اتفاق بد می‌افتد

آدم‌های زیادی دوروبرمان زندگی می‌کنند که مرتب دلشوره دارند. همین باعث به هم خوردن امنیت فکری شان شده و روی مسائل جزئی و حساس زندگی خود تمرکز ندارند. گاهی دلشوره‌ها،یشان نشان رنگ واقعیت به خود می‌گیرد که هر آن انتظار می‌کشند خبر مرگ یکی از عزیزانشان را بشنوند. این افراد نسبت به آینده فوبیا دارند. برای همین از لحظات شادی که در آن قرار دارند هم نمی‌توانند لذت ببرند. به گفته زهرامام، روانشناس، قبل از درمان این ترس، بهتر است آن را ریشه‌یابی کنیم. او می‌گوید: «اغلب کسانی که ترس از آینده دارند و مضطرب‌بند نکند اتفاق بدی بیفتد، در گذشته حوادث تلخی را تجربه کرده‌اند؛ به‌طور مثال خانمی که در نوجوانی از دست دادن مادر بزرگش را به چشم دیده است یا خانواده‌اش در سانحه آرندگی صدمه جدی دیده، دچار نگرانی و ترس می‌شود. اگر این موضوع بموقع درمان نشود تا بزرگسالی او ادامه پیدا خواهد کرد. حال تصور کنید این خانم که همیشه دلشوره دارد می‌خواهد امور زندگی مشترکش را اداره کند. قطعا مانع نگران بچه‌هاشش خواهد بود؛ نکتد بچه زمین بخورد، نکند همسر تصادف کند، نکند مادرم بیمار شود و... هراس او بر فعالیت‌های روزانه‌اش سایه می‌اندازد؛ بنابراین هر کس در هر سنی چنانچه دچار بحران فکری شود باید برای رفع آن اقدام کند.»

کاهش کارایی بدن با استرس

امام در ادامه به تأثیر استرس بر سلامت جسم اشاره می‌کند. او متذکر می‌شود اضطراب بیش از حد باعث کاهش ایمنی و کارایی اعضای بدن می‌شود. همچنین به مرور زمان تمرکزش کم شده و نمی‌تواند در شرایط حساس تصمیم درستی بگیرد. خرابی پوست، زریش مو، افزایش آشتهای کاذب، بد خوابی، سردرد مزمن هم از دیگر علائم اضطراب‌های ناگهانی است. اما چطور آن را کنترل یا درمان کنیم؟ این روانشناس پیشنهاد می‌دهد: «افراد مضطرب در نخستین گام باید خود را از عوامل و محیط استرس‌زا دور کنند. هر روز زمانی را برای ورزش یا پیاده‌روی در نظر بگیرند و از خانه بیرون بروند. ساکن ماندن در خانه خود باعث هجوم افکار منفی به سوی فرد می‌شود. هر زمان دچار دلهره شدند با چندبار نفس عمیق انرژی منفی را خود بیرون کنند. از همه بهتر قوی کردن ارتباط با خداست. کسی که به حمایت و مهربانی خدا اعتماد داشته باشد دیگر دلهره ندارد.» حضور در طبیعت، رفت‌وآمد با افراد شاد و انرژی مثبت، نوشیدن دمنوش‌های آرامیخش و سرگرم شدن با هنر دستی از موارد دیگری است که می‌تواند به فرد مضطرب کمک کند تا از این بحران رهایی یابد.