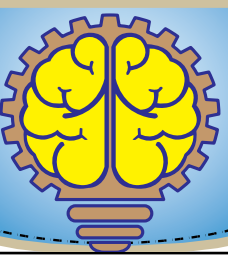


ضرب المثل های جهان

به گوش کمتر از چشم اعتماد کن.

● ضرب المثل ولزی ●

اندیشه



پیامد استرس برای نوجوانان

دببخش / مدیرموسسه مشاوره شغلی و کاربایی هستی

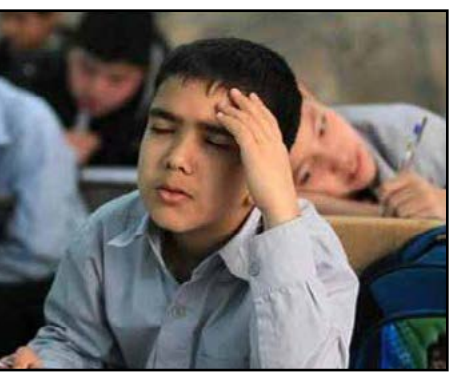
هنگامی که نوجوانی دچار استرس می شود چه اتفاقی می افتد؟ آیا این استرس می تواند به مساله ای فراتر از یک روز بد در مدرسه منجر شود؟ روان شناسان استرس را به تراشیدن یک تکه سنگ مرمر تشبیه می کنند. اگر فشار به اندازه کافی روی سنگ وارد شود یک شاهکار هنری خلق خواهد شد، اما چنانچه فشار بیش از حد باشد موجب شکستن آن می شود. فشار استرس روی کودکان و نوجوانان چه کم باشد چه زیاد، آنها را به شدت تحت تاثیر قرار می دهد. واکنش بزرگسالان در برابر استرس به طور کلی با عکس العمل نوجوانان بسیار متفاوت است. نشانه های روحی و روانی واضح و روشنی که در افراد بزرگسال بروز می کند در نوجوانان به راحتی قابل تشخیص نیست، بنابر این مورد توجه خانواده ها قرار نمی گیرد. بزرگسالان اغلب هنگام صبح دچار استرس می شوند، ولی این حالت در نوجوانان معمولا موقع عصر و ابتدای شب بروز می یابد.



وقتی انسان در شرایط استرس زا قرار می گیرد مغز موقعیت را ارزیابی و بدن هورمونی ترشح می کند که باعث تحریک غده هیپوفیز می شود. غده هیپوفیز، عضوی در مغز است که ترشحات آن غدد درون ریز بدن را تنظیم کرده و باعث رشد و تکامل بدن می شود. در این شرایط غده هیپوفیز هورمونی ترشح می کند که موجب تحریک غده آدرنال شده و هورمون آدرنالین تولید می کند. آدرنالین در خون باعث افزایش فشارخون و تند شدن ضربان قلب می شود. این تغییرات شیمیایی مقاومت بدن را در مقابل فشارهای روحی وارد شده بالا می برد. در نوجوانان قسمتی از مغز که پیام خطرات را شرایط بحرانی را دریافت می کند کندتر از بزرگسالان عمل می کند، در نتیجه روند شیمیایی که در بالا ذکر شد در نوجوانان دیرتر صورت می گیرد مثلا در پسران تازه بالغ تولید هورمون تستوسترون ۱۰ برابر افزایش می یابد و علامتی چون سردرد، پرخوری یا بی اشتها، تندخویی، پرخاشگری و... بروز می یابد.

با این شرایط نوجوان به بلوغ رسیده به سختی می تواند در مقابل ناملایمات طاقت بیاورد و آنها را تجزیه و تحلیل کند. در واقع بین عامل استرس زا و عکس العمل آنها هیچ فاصله زمانی وجود ندارد، بنابراین بدون تفکر و توجه به پیامدهای آن سریع واکنش نشان می دهند. نوجوانان معمولا در این شرایط تحت تاثیر هیجانات روحیشان مرتکب اشتباهاتی مثل گریاش به مواد شادی آور

از بلوغ در پسران و قاعدگی دختران، چشم و همپشمی و رقابت های ناسالم نیز می توانند استرس نوجوانان را تشدید کنند. این مساله گاهی هم به شکل مشکلات جسمی بروز کرده و می تواند علامتی مثل سردرد، معده درد، تغییر در عادات خواب و کم و زیاد شدن اشتها را برایشان به همراه داشته باشد. برای این که بهتر بدانیم چرا چنین اتفاقاتی می افتد، بهتر است به عملکرد مغز در این مواقع نگاهی بیندازیم.



مواردی که در مراجعه به دادسرا یا دادگاه باید رعایت گردد

قسمت اول

« معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادرسی عمومی و انقلاب کارزون »

در جاهای دیگر سعی کنید به طرف دعا جسارت نکنید، تنها ادعا یا دفاع خود را مطرح کنید. اگر به دادسرا یا دادگاه رفتید، سعی نمایید در اتاق قاضی را نیمه باز نگذارید و از شکاف درب به داخل اتاق نگاه نکنید. در کنار درب اتاق قاضی ازدحام نکنید. این کار موجب می شود قاضی تمرکزش را از دست بدهد و برای قضاوت بی طرفانه دچار زحمت گردد.

اگر به دادسرا یا دادگاه رفتید، با علامت و اشاره چشم یا سر، منشی دادگاه یا دادسرا را به بیرون فرا کارمندان پرخاش و تند می نکنید. آنها هم از میان شما و همچون شما شهروند این جامعه هستند و دست تقدیر آنها را آنجا کشانده است و البته وظیفه دارند که به شما خدمت کنند. در صورت مواجه شدن با خستگی بیش از حد کارمند، کمی تأمل و سکوت کنید. به اندازه ای که از مشغله های دیگر رهایی یابد و آماده پذیرش شما شود. اگر به دادگاه یا دادسرا رفتید، از کارمند فقط در حیطه توانایی هایش انتظار انجام کار داشته باشید. توقع از کارمند برای انجام کاری خارج از مسئولیتش ممکن است موجب توقف سیر اداری پرونده شما گردد.

اگر به دادسرا یا دادگاه رفتید، هرگز به دنبال شناسایی اقوام و بستگان قاضی و پرسنل باشید تا از آن طریق حرف خود را به گوش قاضی برسانید. چرا که این کار باعث زحمت شما و بستگان قاضی یا پرسنل می شود و حتی باعث...

موارد در مراجعه به دادسرا یا دادگاهها اشاره کنیم که عمل به آنها می تواند بر سرعت انجام امور مراجعین تاثیر مثبت بگذارد. اگر به دادسرا یا دادگاه رفتید، سعی نکنید از هر اتاقی به عنوان کسب اطلاعات استفاده کنید. این کار ممکن است موجب زحمت کارمندان شود. آنگاه با این جمله روبرو شوید: « اینجا اطلاعات نیست ». بنابراین به محل اطلاعات رجوع کنید و اگر چنین جایی وجود نداشت، به دفتر کل مراجعه کنید.

اگر به دادسرا یا دادگاه رفتید، با کارمندان پرخاش و تند می نکنید. آنها هم از میان شما و همچون شما شهروند این جامعه هستند و دست تقدیر آنها را آنجا کشانده است و البته وظیفه دارند که به شما خدمت کنند. در صورت مواجه شدن با خستگی بیش از حد کارمند، کمی تأمل و سکوت کنید. به اندازه ای که از مشغله های دیگر رهایی یابد و آماده پذیرش شما شود. اگر به دادگاه یا دادسرا رفتید، از کارمند فقط در حیطه توانایی هایش انتظار انجام کار داشته باشید. توقع از کارمند برای انجام کاری خارج از مسئولیتش ممکن است موجب توقف سیر اداری پرونده شما گردد.

اگر به دادسرا یا دادگاه رفتید، هرگز به دنبال شناسایی اقوام و بستگان قاضی و پرسنل باشید تا از آن طریق حرف خود را به گوش قاضی برسانید. چرا که این کار باعث زحمت شما و بستگان قاضی یا پرسنل می شود و حتی باعث...

آیا در بین فامیل، دوستان و آشنایان خود کسی را می شناسید که در ارتباط با دیگران موفق تر عمل کند؟ منظور کسی است که در اصطلاح از روابط عمومی بالایی برخوردار است. معمولا چنین فردی با شناخت نقاط ضعف طرف مقابل و برجسته کردن آنها او را مجذوب کلام و رفتارش می نماید یا اینکه با وارونه نشان دادن نقاط ضعف مخاطب خود نوعی حس اعتماد به نفس و خود بزرگی بینی را در او تقویت کرده و از این طریق به مقصود خود نایل می گردد. استفاده صحیح از کلمات و رفتار بیجا و منطقی از خصوصیات عمده این افراد به شمار می رود. اهمیت این موضوع تا به آنجاست که وقتی قصد داریم به یک اداره یا سازمان دولتی یا خصوصی مراجعه کنیم از چنین شخصی می خواهیم که ما را همراهی کند تا از این طریق بتوانیم کارهایمان را در آن اداره سریع تر به انجام برسانیم. حتی در این زمینه کتابها و مقالات بسیاری منتشر شده تا همه بتوانند با بهره برداری از دستور العمل های آنها در ارتباط با اطرافیان خود موفق تر عمل کنند؛ البته به دلیل وجود تفاوت های اخلاقی و رفتاری بین اشخاص، همگی نمی توانند در این مورد به یک صورت عمل نمایند اما رعایت برخی از نکات توسط ارباب رجوع در مراجعه به نهادهای دولتی موجب می شود که حداقل سیر اداری پرونده های آنها دچار تأخیر یا توقف نگردد؛ لذا بنا داریم تا به برخی از

مهمترین نکات مراجعه به نهادهای دولتی و خصوصی را در این مقاله به شما می آموزیم. امید است که این نکات برای شما مفید باشد و بتوانید با رعایت آن ها، کارهای خود را در این نهادها به بهترین شکل انجام دهید. در ادامه به شما می آموزیم که چگونه می توانید با رعایت این نکات، کارهای خود را در این نهادها به بهترین شکل انجام دهید. در ادامه به شما می آموزیم که چگونه می توانید با رعایت این نکات، کارهای خود را در این نهادها به بهترین شکل انجام دهید.

حتما این جمله را به کرات شنیده یا خوانده اید که دوران بلوغ حساس ترین دوران عمر است، زیرا نوجوان در گذر از آن همواره با مشکلات عدیده ای روبروست. استرس و اضطراب از خصوصیات انکارناپذیر این دوره به حساب می آید که در صورت عدم تشخیص بموقع و مقابله ناصحیح با آن عواقب جبران ناپذیری برای تمام عمر در فرزند نوجوانمان باقی می گذارد. والدین با بالا بردن سطح آگاهی خود در این زمینه به راحتی می توانند تغییر رفتارهای نوجوان خود را شناسایی کرده و با اقدام به موقع، آنان را از رفتن به سمت بزه کاری و اعتیاد باز دارند. به طور کلی، آشنایی با تغییرات فیزیکی، جسمی نوجوان و رفتارهای ناشی از آن اولین گام موثر در این زمینه است. سعی کنید از بدو تولد اعتقادات مذهبی فرزند خود را بالا ببرید، سوق دادن آنها به سمت ورزش، برقراری روابط عمیق با افراد سالم و بهنجار و انجام فعالیت های دسته جمعی باعث تخلیه انرژی های نهفته به وجود آمده بر اثر فشارهای روحی شان شده و به آرامش آنها کمک خواهد کرد.

دومین جلسه کمیسیون پیشگیری مواد مخدر بخش چنارشاهیجان، برگزار شد



مشکلاتی می شود. عباسی با بیان اینکه نباید همه کارها را بر گردن نیروی انتظامی بیندازیم، گفت: همه مسئولان به خصوص خانواده ها باید با هم همکاری و همفکری کرده و مشکلات و آسیب های اجتماعی ناشی از اعتیاد را تا حد امکان کاهش دهند. سرهنگ حیاتی فرمانده نیروی انتظامی بخش چنارشاهیجان هم با بیان اینکه خود در جاهای مختلفی از استان خدمت کرده و وضعیت این بخش نیز مثل بقیه نقاط دیگر استان است، به بیان کارهای انجام گرفته در مصوبات جلسه قبل پرداخت. در ادامه جلسه، مسئولان به کارهای انجام گرفته مصوبات بخش چنارشاهیجان گفت: جوانان کنجکاو بوده و در جهت کسب تجربه تصمیمات ماجراجویانه می گیرند که باعث در دام افتادن آنها در اعتیاد و بروز چنین

همه عوامل و فعالیت های اقتصادی و صنعتی می تواند بر منابع و مصارف سازمان تامین اجتماعی اثر گذار باشد



بیماری، پرداخت هزینه وسایل کمک پزشکی و هزینه ازدواج می باشد. سازمان تامین اجتماعی در حوزه شهرستان کارزون با پوشش بیمه ای ۴۰ درصدی و حدود ۱۳ هزار مستمیری بگیر اصلی و تبیی به انجام امور بیمه ای کارگران و کارفرمایان و بیمه شدگان و مستمیری بگیران مشغول بوده و با داشتن چهارشعبه در بخشهای تابعه تلاش می کند تا در کوتاه ترین زمان و به بهترین شکل در سرعت بخشیدن به امور رضایت جامعه بیمه ای شهرستان را فراهم نماید. با توجه به ابلاغ قانون بخشودگی جرایم کارفرمایان خوش حساب و با عنایت به سیاستهای اقتصاد مقاومتی، بهبود فضای کسب و کار و حمایت از تولید ملی، واحدهای فعال تولیدی، صنعتی و معدنی می توانند در صورت ارایه دلایل مبنی بر بروز حوادث غیرمترقبه و آثار تحریمهای ظالمانه و نوسانات ارزی به سازمان تامین اجتماعی کارزون، مراجعه و از مزایای بخشودگی در صورت تایید استفاده نمایند. مهرداد منتصری رییس تامین اجتماعی کارزون در خاتمه با اعلام عملکرد سال ۹۴ و سه ماهه اول ۹۵ در ارایه تعهدات به بیمه شدگان در زمینه بازنشستگی و بازماندگان، از کارافتادگی، بیمه بیکاری، کمک هزینه ازدواج و سایر تعهدات از کسانی که تاکنون نتوانسته اند در ردیف بیمه شدگان تامین اجتماعی قرار بگیرند، درخواست نمود به سازمان مراجعه نموده و با احراز شرایط در ردیف بیمه شدگان قرار بگیرند؛ همچنین از مزایای تامین اجتماعی بهره مند شوند.

کازرون

از دهیاران نمونه و شوراهای بخش جره و بالاده تجلیل شد



عکاس و خبرنگار سید علی هاشمی: در مراسم که با حضور گرامی فرماندار، علوی بخشدار و مسئولین ادارات و نهادهای بخش جره و بالاده در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی هنری بالاده برگزار شد، از دهیاران نمونه و اعضای شوراهای اسلامی این بخش با اهدای لوح سپاس تجلیل شد.

بازدید سرپرست اداره بهزیستی شهرستان کارزون از منزل مددجویان بخش بالاده، در هفته بهزیستی



همزمان با فرا رسیدن هفته بهزیستی قیصری سرپرست اداره بهزیستی شهرستان کارزون به همراه مکاری مسئول مجتمع بخش بالاده، علوی بخشدار، رضایی رئیس شورای بخش بالاده و کشاورز معاون بخشدار از منزل مددجویان چند معلولیتی بازدید به عمل آورد. در این دیدار، مسئولین از نزدیک در جریان مشکلات و

گفت و گوی پدر و پسر

پسر: پدرجان از مسابقه دو میدانی موش ها چه خبر؟ پدر: تعداد موشهای بزرگ (موش کهره) این روزها به خصوص سطح شهر، پیاده روها، مرکز شهر، چهارراه ها به حدی زیاد شده که قرار است در مسابقه دو میدانی شرکت کنند. پسر: یعنی آن ها این قدر در امن و امان هستند؟ پدرم: پسرم آنها به، ولی ما نه!

مرتضی راستی